COSMOPOLITAN

Dünya Kadınlar Günümüz Kutlu Olsun

Yeni Çılgınlık
Lip Art
Dudaklarınızda
- ✓ Glitter
- ✓ Ombre
- ✓ Metalik

Dokunuşlar

Scarlett Johansson
"Erkeklerin Dönüşüm Sürecinde Olduğunu Düşünüyorum"

OFİSTE İÇİNİZDEN GELDİĞİ GİBİ AĞLAMALI MI?
Syf. 154

Yeni Sezonla Flört

25 ÇARPICI TREND

GERÇEK YAŞAM HİKAYESİ
"Hayvan Fobimi Yendim Yeniden Doğmuş Gibiyim"

MART 2018-03



FİYATI 13 TL KKTC FİYATI 16 TL
ISSN 1304-5571

Yatağa Girmeden Önce Vücudunuzun Cinsel Haritasını Masaya Yatırın

cosmopolitanturkiye.com




ŞİMDİ MAĞAZALAR VE HM.COM'DA

Bluz
₺ 69,99

H&M


LOVE
LOVE


TWIST



SIRADIŞI TASARIMIYLA ŞIKLIK VE KONFOR BİR ARADA

Voga Mobilya tasarladığı tüm ürünlerin farklı bir hayale ortak olacağını biliyor ve onları daim kılarak sizi mobilyadan bir adım ötesine geçmeye davet ediyor.



içindekiler



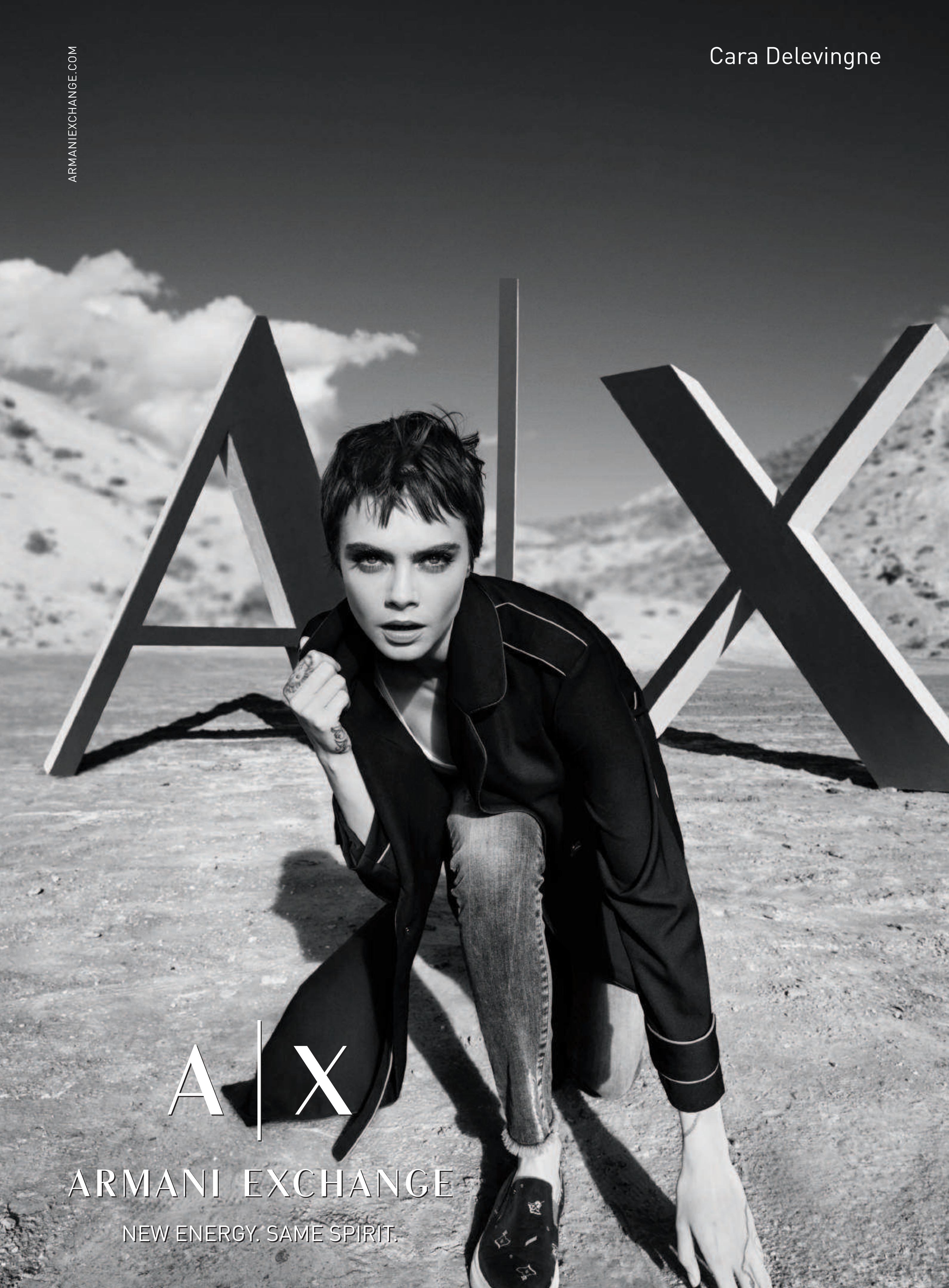
KAPAĞIN KÜNYESİ: Elbise, Jonathan Simkhai; Küpe, Ileana Makri; Bilezik, Piaget
Fotoğraflar: James White, Moda Editörü: Aya Kanai, Röportaj: Anne Helen Petersen

Kapak Konuları

Bu Ay

Trend Raporu

Güzellik


ARMANIEXCHANGE.COM
Cara Delevingne
A|X
ARMANI EXCHANGE
NEW ENERGY. SAME SPIRIT.

Cosmo Erkek

Hayat Bilgisi

Seks ve İlişkiler

Doktor Cosmo

Kariyer

Moda ve Güzellik

Hafta Sonu

98

Sweatshirt, Adidas, 335 TL
Pantolon, Yunus Çoban, Fiyat istek üzerine
Ayakkabı ve şapka Bora Uzer'e ait

editörden



En Son Ne Zaman Biri Sizi Mutlu Etti?



Bahara göz kırparken; Furla



Çok zarif; Ecce

Gözlerinizi havaya kaldırıp 60 saniye düşündükten sonra bile hafızanızda bir şey canlanmıyorsa üzgünüm ama sizi yakın zamanda ihya eden olmamış. "Peki, sizi en son kim üzdü? Kim hayal kırıklığına uğrattı" diye sorsam...

Anlatmaya nereden başlayacağınızı şaşırır, patır patır dökülürsünüz.

Şimdi başka soruya geçiyorum: "En son ne zaman birini mutlu ettiniz?"

Kimi mütevazı arkadaşlar utanır soruya cevap veremez, kimisi de saya saya bitiremez.

O mütevazilere sesleniyorum; psikiyatrik terminolojide Alturizm olarak karşılığı olan, mutlu etme hastalığına kapılmadığınızı teyit ediniz lütfen. (syf. 106) Mutluluk saçmanın dozu çok önemli!

Birini mutlu etmek bana göre kolay. Birinci kural; ona karşı dürüst olmak. Maalesef günümüzde dürüstlük büyük bir lüks. İlişkide geyşa olabilirsin motive ediyorsa, dostlukta verici olabilirsin içinden geliyorsa, ofiste tüm işleri üstlenebilirsin takdir ediliyorsan, ailenin en fedakarı olabilirsin senden iyi konuların üstesinden gelecek ferdiniz yoksa vb. Yeter ki kimse seni suistimal etmesin, yaptıklarını görevinmiş gibi görmesin. Yani konu basit. Zor olan; binbir çeşit insanın egosu, beklentileri, hırsları ve tabii ki sosyo-kültürel seviyeleri ile o mücadeleyi vermek. Nicemiz bunlarla uğraşmayıp; karşılıksız sevgisini sunan kedisine, köpeğine, atına, kuşuna sığınmayı seçti bile. Peki, bu sıcacık sevgiyi, önüne geçemediği hayvan korkusu yüzünden tadamayanlar ne yapsın? Sayfa 118'e gitsinler! Nefis haberlerimiz var.

Her şeyden bağımsız kendinizle mutlu hissedeceğiniz bir ay diliyorum, Nisan'da kavuşalım.

Özlem Kotan



Nocturne ceket içimi açtı!

Bu Mutluluk Sahte!

Biten ilişkinizin ardından hafızanızın kötü anları silmesi ve sadece mutlu anları hatırlamasına anlam veremiyor musunuz? Buna Öforik Anımsama (Euphoric Recall) deniyor. (syf.126)



Whoopi Goldberg ne yapsa beni gülümsetir. Son kitabı ilişkiler üzerine ve epey ilginç teoriler var!

FOTOĞRAF: OZAN GÜLER

Her zaman beklerim  ozlemkotan  ozlemkotan  ozlemkotan



COSMOPOLITAN



TÜRKİYE


"Turist Ömer"


Hababam Sınıfı
"Badi Ekrem"


Selvi Boylum Al Yazmalım
"Asya"

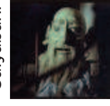

Gülen Gözler
"Vecihi"

SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK ANONİM ŞİRKETİ
TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR Yasemin Gebeş

GENEL YAYIN YÖNETMENİ Özlem Kotan (ozlem.kotan@cosmopolitanturkiye.com)
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Özge Zeki (ozge.zeki@cosmopolitanturkiye.com)
GÖRSEL YÖNETMEN Bahar Şahinbaş (bahar.sahinbas@cosmopolitanturkiye.com)
YAZI KURULU
Damla Durak/Güzellik Editörü (damla.durak@cosmopolitanturkiye.com)
Reyhan Güneş/Editör (reyhan.gunes@cosmopolitanturkiye.com)
İrem Altınalev/Editör (irem.altinalev@cosmopolitanturkiye.com)
Lara Akyel/Muhabir (lara.akyel@cosmopolitanturkiye.com)
SAYFA SEKRETERİ Ece Özel Örs (ece.ozel@cosmopolitanturkiye.com)

Tatlı Dillim
-"Emine"

"Sezercik"


Süt Kardeşler
-"Gulyabani"


Hababam Sınıfı
"Hafize Ana"

KATKIDA BULUNANLAR
Betül Özkan, Canan Yetişti Satkın, Canberk Uregel, Çisem Öznur, Deniz Doğan, Ebru Gülçek, Ece Şişik, Elif Nazlı Duran, Ezgi Bal, Fulya Mürtekin, Harrier Hadfield, Koray Işık, Loui Ferry, Mehmet Menteş, Mehmet Öz, Murat Akbulut, Nicholas Bru, Nihat Odabaşı, Özgür Uysal, Selçuk Danyıldız, Serkan Akkoyun, Serpil Çekin, **Simge Yücepur**, Sinem Yazıcı, **Şevval Nuhut**, Yaprak Gökçöl, Yaren Karabulut

İNTERNET EDİTÖRÜ Ayça Günay (ayca.gunay@sabah.com.tr)
FOTOĞRAF EDİTÖRÜ Canan Yetişti Satkın
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE İNTERNET YAYIN SORUMLUSU Şefik Çalık
GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Yonca Ertürk Özeren
PAZARLAMA VE İŞ GELİŞTİRME MÜDÜRÜ Derya Canan Süter
ÜRETİM TAKİP MÜDÜRÜ Eyüp Çurlu
PAZARLAMA VE İŞ GELİŞTİRME UZMANI Zeynep Doğan
GRAFİKER Filiz Moray

REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Sema Teker
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Filiz Özkan
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Emel Özen
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Sinem Atak
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Ebru Girgiç
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Mehmet Pehlivan
REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ Melis Yılmaz
REKLAM REZERVASYON Tel: (0 212) 354 41 18, (0 212) 354 33 95 Faks: (0 212) 354 33 50-75

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI Sinan Köksal

ABONELİK
ABONE OPERASYON MÜDÜRÜ Ufuk Kocaoğlu
ÇAĞRI MERKEZİ 444 88 81
abone@turkuvazabone.com/www.turkuvazabone.com
TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
TurkuvazAbone

BÖLGE EKLERİ
BÖLGELER REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Aynur Gükcan
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Ayşe Altun
EGE REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ Şebnem Akdeniz
ADANA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Güney Yılmaz

Tosun Paşa-
"Şaban"

Şoför Nebahat
"Nebahat"

Ah Nerede
"Zehra"

Cosmo ekibinin favori Yeşilçam karakteri kim?

Neşeli Günler
"Kazım"

Uyanık Kardeşler
"Erkan"

Yayın Türü: Yerel Süreli **Yazışma Adresi:** Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Balmumcu, 34349, Beşiktaş/İstanbul **Santral Tel:** (0 212) 354 30 00
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Kat: 6, 80700 Beşiktaş/İstanbul **Dağıtım:** Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş. FIPP üyesidir.
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi **Yayıncı:** Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi
Basıldığı Yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4, Sancaktepe-İstanbul, **Tel:** (0 216) 585 90 00, www.turkuvazmatbaacilik.com
Matbaa Genel Müdürü: Mehmet Kamiloğlu, **Dergi İşletme Müdürü:** Hakan Demirci

COSMOPOLITAN DERGİSİ'NİN İSİM HAKKI HEARST CORPORATION'A AİTTİR.
Hearst Magazines International
SVP, Managing Director Asia Pacific&Russia: SIMON HORNE, **Director of International Licensing&Business Development:** RICHARD BEAN, **SVP/Editorial&Brand Director:** KIM ST. CLAIR BODDEN, **Deputy Brands Director:** CHLOE O'BRİEN, **Fashion/Entertainment Director:** KRISTEN INGERSOLL,
International Editions Editor: JACQUELYN GALGEY,
Editor-In-Chief, Cosmopolitan (1965-1997): HELEN GURLEY BROWN
YAYIN YÖNETMENLERİ
Almanya: Anja Delastik, **Amerika:** Michele Promaulayko, **Arjantin, Avustralya:** Keshnee Kemp, **Brezilya:** Cristina Naumovs, **Bulgaristan, Çek Cumhuriyeti:** Sabrina Karasova, **Çin:** Yvonne Liu, **Endonezya:** Filisya Thunggawan, **Filipinler:** Marla Miniano, **Finlandiya:** Stina Mantyniemi, **Fransa:** Marie La Fonta, **Güney Afrika:** Holly Meadows, **Hırvatistan:** Aleksandra Orlić, **Hindistan:** Nandini Bhalla, **Hollanda:** Anne Marije de Vries Lentsch, **Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying, **İngiltere:** Farrah Storr, **İspanya:** Cecilia Muzquiz Herrero, **İtalya:** Francesca Delogu, **Kazakistan, Kore:** Hyun Joo Kim, **Latin Amerika:** Lucia Sotelo Santos, **Letonya, Litvanya:** Violeta Sorkiniene, **Macaristan:** Johanna Sabjan, **Malezya, Moğolistan, Orta Doğu:** Kavita Srinivasan, **Polonya:** Hanna Wolska, **Romanya:** Diana Colcer, **Rusya:** Aliona Peneva, **Sırbistan:** Nasja Veljkovic, **Slovenya:** Manca Campa Pavlin, **Sri Lanka:** Kinita Shenoy, **Şili, Ukrayna:** Oleksandra Burynska
BU DERGİ BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

TURKUVAZ ABONE HATTI: (0 216) 651 56 51, abone@turkuvazdergi.com.tr, www.turkuvazabone.com
(Hafta içi 09:00-18:00 saatleri arasında hizmet verilmektedir.)



seat.com.tr

Stil coupe der. Macera SUV der. Ben Arona derim.

Yeni SEAT Arona.



Kendi yolunu çiz.

Başkaları ne derse desin, ne isterse istesin sen kendin ol, istediklerini yaşa. Yeni SEAT Arona ile tanış, hayallerini yaşamaya hemen başla.



SEAT'ın tercihi Castrol

Trafik Hayattır | Doğuş Otomotiv

Arona modelinin ortalama CO_2 salınımı 105-113 g/km, ortalama yakıt tüketimi 4-5 lt/100 km değerleri arasındadır. İlandaki araç, renk ve donanım özellikleri açısından farklılık gösterebilir. Doğuş Otomotiv; SEAT modellerinde fiyat, teknik özellik, donanım ve renklerde değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Yeni Arona ile ilgili detaylı bilgiye SEAT Yetkili Satıcılarından ve seat.com.tr adresinden ulaşabilirsiniz.

Cosmopolitan Turkiye

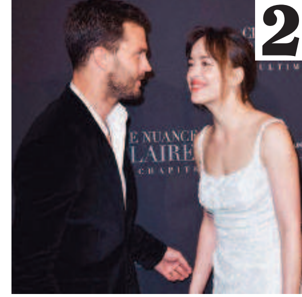
Cosmopolitan Turkiye

CosmopolitanTR

CosmopolitanTürkiye

Instagram hesabımızda Şubat ayı boyunca, en çok beğenilen ve görüntülenen paylaşımlarımızı belirledik.





29.014 Görüntülenme
1.936 Beğenme



17.378 Görüntülenme
760 Beğenme



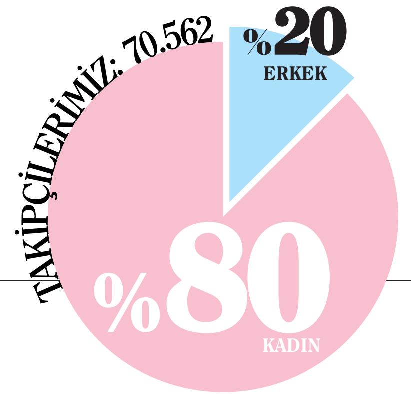




15.950 Görüntülenme
858 Beğenme

12.905 Görüntülenme
764 Beğenme

13.343 Görüntülenme
858 Beğenme



BİZE COSMO'NU GÖSTER!

Evet, Cosmo Hayatınızın Neresinde?

Derginizi en çok nerede keyifle okuyorsunuz? Yaratıcılıkta sınır tanımadan Cosmo'nuzun fotoğrafını çekip, bize özel notunuzla Instagram'da *#CosmonuGoster* **hashtag'i ile paylaşın. Biz de fotoğrafınızı bir sonraki sayıda yayımlayalım!**



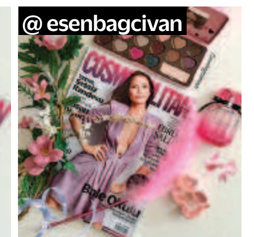
Mutlu haftalar.



Huzurla ve keyifle geçsin yeni hafta.



Cumartesi keyfi.



Pazar.

diyor ki

En Taze Magazin Haberleri ve Trendler

1

Furla Cruise 2018 koleksiyonuyla dünyanın en romantik şehirlerinden Venedik'e davetlisiniz. Şehre özel canlı tonlar, hayvan desenleri ve Venedik Karnavalı esnasında kullanılan maskelerin yer aldığı koleksiyon oldukça cezbedici.



2



Modern ve orijinal tasarım anlayışına sahip **More Design**, geometrik şekillerin minimalizmle flörtünün ne kadar çekici olduğunu bir kez daha gözler önüne seriyor. Sezon boyunca karşımıza çıkan maksimalist aksesuarların artık zarif bir rakibi var. @moredesignobjects



Ethan Hawke

Bilim dünyasının en önemli isimleri arasında Nikola Tesla'nın hayatının anlatılacağı filmde başrol **Ethan Hawke**'ın oldu. Film, Tesla'nın bilimsel çalışmalarından ziyade özel hayatına odaklanacak.

3



Etnik desenler, bahar çiçekleri, kamuflaj... **Twist** İlkbahar 2018 sezonunda renk, desen ve işlemeleriyle dinamik kadınlara göz kırpıyor. Özellikle gömlek ve elbiselerin yaklaşan festival döneminde vazgeçilmezimiz olacağını söyleyebiliriz.

4



İpekyol, İlkbahar 2018 koleksiyonunda ilhamını doğadan alarak sportif görünümü zarif detaylarla buluşturuyor. Siyah ve beyazın ön planda olduğu koleksiyonda büyük küpeler, tamamlayıcı rol oynuyor.

5



Rooney Mara



Natalie Portman

Brady Corbet'nin yönetmen koltuğunda oturuğu *Vox Lux* filminde kadrodan **Rooney Mara** çıkıyor; yerineyse **Natalie Portman** geliyor. Filmde "Celeste" isimli pop şarkısını canlandıracak Portman'ın karşısında **Jude Law**'u göreceğiz.

6

FOTOĞRAF: SABAH FOTOĞRAF ARŞİVİ, SPLASHNEWS, PICTURE-ALLIANCE

Peri Kızı Misali



Geçtiğimiz ay **Viola Chan For Oleg Cassini** Sonbahar/Kış 2018 koleksiyonu defilesi için Türkiye'ye gelen **Oleg Cassini** Kreatif Direktörü Viola Chan ile bir araya geldik.



Viola Chan For Oleg Cassini Sonbahar/Kış 2018 koleksiyonun özelliklerini sizden dinleyebilir miyiz?

Koleksiyonu gün doğumundan esinlenerek oluşturduk. Umut ve enerji fikrini sunmak için kumaşlara ve dantellere ince renkler ve metalik ışıltılar ekledik. Tüyleri tek tek elle ekleyerek, sert ve ışıltılı taşlarla eşleştirip yumuşak kontrast oluşturduk. Bu sezondaki elbiselerimiz özgürlük ve hareketi kutluyan A kesim siluetlerden oluşuyor.

Bu koleksiyonu diğerlerinden ayıran farklar nelerdir?

Bu sezon siluetlerde detayları ve kumaş kombinasyonları seçimimizi genişletip gelinliklerde pastel renkler kullandık.

Yeni sezonla ilgili okurlarımıza ne gibi ipuçları verebilirsiniz?

İlkbahar/Yaz 2018 sezonunda saç aksesuarları daha önemli hale geliyor, taçlar geri dönüyor. Tüm saç aksesuarları, ceketler ve pelerin elbiselerle bütünlük oluşturacak şekilde tasarlanıyor. Zamansızlığı vurgulayan taçlarda asmalar, çiçekler ve kelebeklerden oluşan doğal motifler kullanılıyor. Geline çok yönlülüğü sunan uzun kollu, önlüklü ve sökülebilir parçalar da bu sezon sıkça karşılaşacağımız tasarımlardan.

Modayla ilgili bugüne dek duyduğunuz en iyi cümle nedir?

Giydiğine inan, seni dönüştürecektir!

7



'Tak Sana Yakışanı' sloganıyla kadınlara sahip olduğu gücü hatırlatmayı ve onları cesaretlendirmeyi hedefleyen **Atasay**, Özlem Süer'in danışmanlığında modayı etkisi altına alan maksimalizm trendine ayak uyduruyor. Bizlere de özgür ruhumuzu yansıtmak düşüyor.

8



Armani cephesinden yüzümüzü güldüren bir haber geldi. Genç, dinamik, özgür ruhlu ve modern neslin stil kodlarından ilham alan **A|X Armani Exchange**, artık Türkiye'de.

9





Rag&Bone yeni sezon kampanyası için *Baby Driver*'dan hatırladığımız Ansel Elgort ve *House Of Cards* dizisi ve *The Martian (Marslı)* filmlerinin yıldızı Kate Mara bir araya geldi.

Reklam filminin müzikleriyse Thom Yorke imzası taşıyor.

10



Marina Rinaldi, ilk kez ünlü bir isimle yan yana gelerek kapsül koleksiyon hazırladı. Ünlü model Ashley Graham'ın imzasını taşıyan koleksiyon, en az onun kadar cesur ve rahatına düşkün. Koleksiyonda yer alan bu zarif tasarım bahar düğünlerinde kurtarıcımız olacak.



Çıkış Noktası Zarafet

Çarpıcı mayo ve metalik renkli tayt tasarımlarıyla kısa sürede fenomen olan **Anais&Margaux** markasının kurucularından Ayşegül Kuru İpek'e işin sırrını sorduk.

Marka adınızın esin kaynağı nedir?

Anais&Margaux, iki kız kardeşi temsil ediyor; yani beni ve kardeşimi. 'Anais' İbranice kökenli bir isim, Fransızca'da 'zarafet-zarif' anlamına geliyor; 'Margaux'nun kökeniyse Latince'ye dayanıyor ve 'inci' anlamına geliyor. Kadınların zarafetini çıkış noktası almamız sebebiyle anlam olarak birbiriyle ilintili oldular.

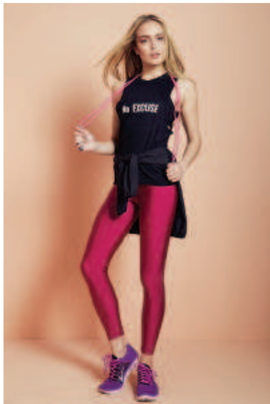
Sizi diğer markalardan ayıran en belirgin özellikleriniz neler?

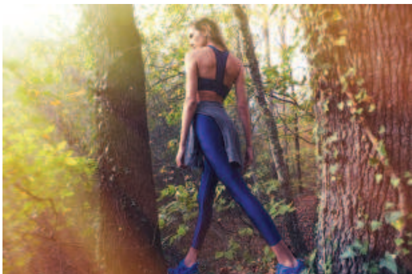
Her zaman sadeliği ve doğallığı savunuyoruz. İşte bu noktada tasarımlarımızın ilhamı doğal olan her şey. Sade görünümü savunan kadın profili tasarımlarımızın çıkış noktası. Bu da bizi diğer markalardan ayırıyor diye düşünüyorum.

Active wear kategorisinden metalik renkli taytlardan sonra yenilikleriniz neler olacak?

Tasarladığımız her parçanın sonraki koleksiyonda mutlaka devamlılığını hayal ediyoruz. Bu sebeple 2018 yılı aslında 2017'nin devamı niteliğinde. Genel olarak koleksiyondan bahsetmek gerekirse; markamızın imzası niteliğinde olan doğal formlar, sade ve yalın çizgilerin hakim olduğu zamansız parçalardan oluşuyor. Şu sıralar sürpriz yeniliklerimiz üzerine çalışıyoruz. *@anaismargauxparis*







11



Jean denince akla gelen markaların başında **Mavi** yer alıyor. Yeni sezonda yeni kalıp ve modellerle karşımıza çıkan marka, yaz ruhuna uygun bohem elbiselerle hem şehirde hem sahilde vazgeçilmeziniz olacak.

12

2015'teki *Multi-Love* albümüyle kalbimizi çalan **Unkown Mortal Orchestra**, *Sex&Food* isimli yeni albümünü 6 Nisan'da piyasaya sürüyor. 12 şarkıdan oluşan albümün en az önceki kadar iyi olmasını umuyoruz.



13

Rimowa'nın yıllar geçtikçe ikonikleşen modeli Topas, kullanım esnasında çizilen ve ezilen alüminyum materyaliyle yaşanmışlık izlerini seven seyahat tutkunlarına hitap ediyor. Üstelik valizlerde bulunan TSA kilitler, güvenlik noktalarında yalnızca gümrük polislerinde bulunan özel anahtarla hasara uğramadan açılıyor.



14



Gözlük modasında daha retro zevke sahip olanları buraya alalım. **Hally and Son**, 50'li ve 60'lı yılların çizgisini taşıyan sofistike modelleriyle nesiller arası stilin anahtarını oluşturuyor.

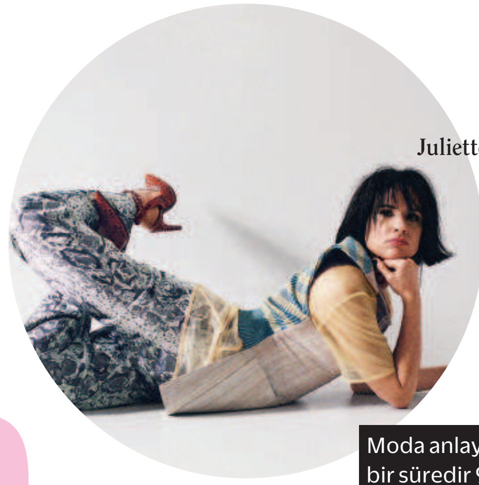
15 16 17 18 19


Damien Chazelle

Oscar tarihinde *La La Land (Aşıklar Şehri)* filmiyle En İyi Yönetmen Ödülü'nü alan en geç yönetmen ünvanına sahip **Damien Chazelle**, Apple ile işbirliği yaparak bir drama dizisi çekeceğini duyurdu. Hali hazırda üç farklı proje üzerinde çalıştığını bildiğimiz Chazelle, bu projeyi ne zaman hayata geçireceğiyse merak konusu.

Omega Pre-Basel koleksiyonunda bulunan Trésor modeli, pırlanta detaylarıyla sezonun maskülen moda anlayışına meydan okuyor. Ultra ince yapılı bu saat, doğal ışıltı ve zarafetinizi yansıtmanıza yardımcı olacak.




Juliette Lewis

Moda anlayışımız bir süredir 90'lar etkisi altında. **Acne Studios**'un İlkbahar/Yaz 2018 kampanyasında gördüğümüz Juliette Lewis de bunu kanıtlıyor. Talia Chetrit objektifinden gördüğümüz Lewis, size de "Bu kadın ne zaman yaşlanacak" sorusunu sordurmuyor mu?


Alisa Agafonova, Alper Uçar

Güney Kore'de düzenlenen 23. Kış Olimpiyatları'nda Artistik Buz Pateni Buz Dansı branşında ülkemizi temsil eden **Alper Uçar** ve **Alisa Agafonova**, ülkemizin serbest programa kalan ilk buz dansı çifti ünvanını kazandı ve yarışmada 19. sıranın sahibi olarak bizlere büyük gurur yaşattı.



Her daim feminenliğin temsilcisi **Chloé,** yeni gözlük koleksiyonunda toprak tonlarının ve yumuşak materyallerin etkisi altına giriyor. Sofistike duruşa sahip gözlükler alışveriş listemizde ilk sırayı aldı bile.

20



'Değişim baharda başlar' mottosuyla yola çıkan **Benetton**, renk ve desenlerin en iddialı hallerini kesişim kümesinde buluşturuyor.

Çekici-İtici


Angelina Jolie'nin sıkı topuzu


Helena Bonham Carter'ın dağınık topuzu



Margot Robbie'nin payetli elbisesi


Elle Fanning'in fiyonklu elbisesi



Greta Gerwig'in fiyonklu elbisesi


Kate Upton'ın payetli elbisesi


Poppy Delevingne'nin yeşil kuyruk detayı


Hailey Baldwin'in monokrom stili



Lily James'in monokrom stili


Winnie Harlow'un tepeden tırnağa yeşil stili

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL
FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

Güzellik ve kozmetik sektörüne yön veren markaları ve influencer'ları bir araya toplayan sosyal medya etkinliğine katılma fikri size de heyecan verici geliyor mu?

Yılın En Güzel Festivali



İstanbul'da ilk kez gerçekleşecek olan Beauty Fest İstanbul'un detaylarını Beauty Fest Genel Direktörü Ömer Faruk Bozok'tan öğrendik.

Damla Durak



Beauty Fest'te bizi neler bekliyor?

Beauty Fest sosyal medya kullanıcılarını, hayranlıkla takip ettikleri onlarca influencer ile bir araya getiriyor. Aynı zamanda dijital pazarlamayı kullanan markalar ile beraber, hedef kitleleri olan son tüketicilere festival kapsamında farklı bir deneyim yaşatmak istiyoruz.

Ajansınızdan bahseder misiniz?

Ajans FA olarak yaklaşık 12 yıldır yurtiçinde ve yurtdışında birçok etkinliğe imza attık. İstanbul, Ankara ve Antalya'da birçok kongre ve fuar gerçekleştirirken yurtdışında da büyük etkinlikler düzenliyoruz.

Programda neler var?

Dünyada, özellikle de Türkiye'de güzellik sektörü eşittir kozmetik olarak algılanıyor. Ancak biz bu festivali kurgularken güzelliğin sadece kozmetik ve makyajdan ibaret olmadığını, güzelliği tamamlayan birçok unsur olduğunu da göz önünde bulundurduk. Bu yüzden Beauty Fest'in içerisinde kozmetiğin yanı sıra güzelliği tamamlayan stil ve modayı da es geçmedik. Bunun yanında sağlıklı beslenme, kişisel bakım hatta ev güzelliği gibi güzellik ve iyi yaşam adına ne varsa bu festivalde bulabileceksiniz.

Festival kapsamında gerçekleşecek Beauty Influencer Awards nasıl bir yarışma olacak?

Birçok ülke, influencer ekonomisini iyi yönetiyor ve dünyaya pazarlıyor. Biz de "Beauty Influencer Awards" ile ülkemizde bu ekonomiye yeni değerler kazandırmak adına mikro influencer'lara destek vererek ödüllendireceğiz. Seçkin jüri üyelerimiz ile yarışmaya başvuran kişileri ön elemeden geçireceğiz. Daha sonra kazananları belirlemek için yarışma sitesinden oylama gerçekleşecek ve sonrasında halk oylarıyla her kategorinin birincisini belirlemiş olacağız. Beauty Fest'in ikinci günü özel bir tören düzenleyerek birincilere ödüllerini dağıtacağız. Bu yarışmada farklı kategorilerde birinci olacak kişilere özellikle sponsor firmalarımızın desteğiyle elimizden gelen desteği vereceğiz. Bu hem bizim için hem yarışacak olan kişiler için hem de yaptığımız işin sürdürülebilirliği açısından çok önemli. Basın lansmanını ise Mart ayında jüri üyelerimizin katılımıyla gerçekleştireceğiz.

Peki, başvurular nereden yapılacak?

Yarışmaya *beautyinfluencerawards.com* adresinden başvurabilirler. ■



ÖMER FARUK BOZOK

Beauty Fest İstanbul'un yoğun bir programı var; nerelerden takip edebiliriz?

Söylediğiniz gibi keyifli, yoğun ve eğlenceli bir festival bizleri bekliyor. Bizleri festival sitesinden ve sosyal medya hesaplarından takip edebilirler. Web adresimiz *beautyfest.ist*; Instagram ve Facebook'ta ise bizleri @beautyfestturkiye adreslerinde bulabilirler. Özellikle takipçilerimizin sosyal medya hesaplarımızdan sürpriz hediyeler ve festival bileti kazanma hakkı elde edecekleri yarışmalar gerçekleştiriyoruz. Bu yüzden festivalimize ilgi gösteren herkesin sosyal medya hesaplarımızı özellikle takip etmelerini öneriyorum.

Modern Zamanlarda Scarlett Johansson

Geçtiğimiz yaz *Rough Night (Kızlar Gecesi)* filmiyle karşımıza çıkan Scarlett Johansson, tutkulu olduğu konularda sesini yükseltmekten çekinmiyor. Ünlü yıldız yeni nesil erkekler, bugüne dek yanında olan arkadaşları ve toplumdaki tabular hakkında düşüncelerini açıklıyor.

ANNE HELEN PETERSEN

derleyen
REYHAN GÜNEŞ

moda editörü
AYA KANAI

fotoğraf
JAMES WHITE



32 yaşındaki Scarlett Johansson, Women's March yürüyüşünde konuşma yaptığı günden beri kendini kadınsal konuların içinde buluyor ve kadın hakları üzerine çalışmalar yürütüyor. *Kızlar Gecesi* filminde Kate McKinnon, Jillian Bell ve Zoë Kravitz gibi Hollywood'un en parlak kadın oyuncularıyla bir araya geldi. Filmin yönetmenliğini yine hemcinsi Lucia Aniello üstlendi.

Johansson konuyla ilgili, "Bundan önceki yıllarda film setlerinde ekibe baktığınızda gözünüzün alabildiğine erkek görürdünüz. Şimdiyse oyuncu kadrosundan reji ekibine kadar her yerde kadınları görebilirsiniz" diyor ve ardından başlıyoruz sohbetimize.

Pek çok insan *Kızlar Gecesi* filmi için `*The Hangover (Felekten Bir Gece)* filminin kadın versiyonu´ yorumunu yapıyor. Bu konuda siz ne düşünüyorsunuz?
Felekten Bir Gece, arkadaşlık ilişkileri üzerine kurulu eğlenceli bir film serisi. Tabii ki onaylayamadığım tarafları olsa da genel olarak kaliteli bir yapım olduğunu söyleyebilirim. Yapılan yorumların olumsuz olduğunu düşünmüyorum.

Filmin kadrosunda yer alan isimlerden tanıştığınızda karakteriyle sizi en çok şaşırtan isim kim oldu?
Komedyenler oldukça iddialı espri anlayışına sahip. Filmi çekerken onların yanında kendimi hayli muhafazakar hissettim. Kadroda yer alan herkes mide bulandırıcı ve rahatsız edici diye konuşulan filmlerin büyük fanı. Mesela hepsi *The Human Centipede (İnsan Kırkayak)* filmine bayılıyor. Zoë de bunlardan biri.

Günlük hayatınızda görüştüğünüz kız arkadaşlarınızdan hayli farklılar yani...
Hayatımın her döneminden bugünüme taşıdığım farklı arkadaşlarım var. Onlara sahip olduğum için çok şanslıyım. Yakın kız arkadaşlarınızın sizi yansıtan birer ayna olduğuna inanıyorum. Gerçekleri görmekten korktuğunuz zamanlarda onlarla yüzleşmenize yardımcı oluyorlar. 'Ayrıldık ama ilişkimiz aslında çok iyiydi' dediğinizde 'Hayır, değildi' diyebilen insanların hayatınızda olması muhteşem.

***Kızlar Gecesi* filminde gördüğümüz erkekler hassas yapıya sahip. Bu durumu nasıl açıklayabilirsiniz?**
Abartılı şekilde yansıtılan cinsiyet dinamiklerine atıfta bulunduğumuzu söyleyebilirim. Bu anlamda erkeklerin değişim ve dönücüm sürecinde olduğunu düşünüyorum.

Artık `Feministim´ demekten korkmuyorlar. Böyle bir gelişime şahit olmak sevindirici.
Ve kadın yürüyüşlerine katılmaktan; bu da oldukça seksi bence!

Yürüyüş demişken Women´s March´ta sahneye çıkıp konuşma yaparken neler hissettiniz?
O an konsantrasyonum öyle yüksekti ki, ne hissettiğimi anlayamadım. Ancak ertesi gün geriye yaslanıp yaşananları düşündüğümde her şeyin farkına varabildim.

Dünya genelinde cinsel sağlık hizmeti veren Planned Parenthood organizasyonu ekibine katıldığınızda bazı fanlarınızın bundan rahatsız olabileceğini düşündünüz mü?
Kadınların cinselliği ve doğurganlığı konularının bu şekilde normalleştirileceğini umuyorum. Çünkü bunlar savunmamız ve korumamız gereken haklarımızın başında geliyor. Elbette bu sizin bedeniniz ve sizin özel hayatınız fakat kalıplaşmış düşünceleri yıkmanın zamanı geldi.

Pek çok insan sosyal kanallarında politik görüşler belirtmekten çekiniyor? Onlara neler söylemek istersiniz?
Halk önünde yaptığınız her yorum elbette risk öğesi taşır. Yorumlarınız yüzünden takipçilerinizi kaybedebilirsiniz. Ancak sesinizi yükseltme cesaretini gösterebildiğiniz her an farkındalık yaratırsınız. Ben aktivizmin desteklendiği çevrede büyüdüm ve düşüncelerimin kariyerim üzerinde etkili olmasından hiçbir zaman korkmadım. Bunun günümüz toplumunda lüks

Elbise, Valentino
Küpe, Cartier

olduğunun farkındayım. Umarım başta kızım olmak üzere toplumdaki herkes bu lükse sahip olabilir.

Ivanka Trump, görüşleri ve aktivizmi konusunda sessiz kalmayı tercih ettiğini belirtti. Bunu nasıl yorumluyorsunuz?
Kapalı kapılar ardından ne tür bir aktivizmin yapılabileceğini bilmiyorum. Açıkçası kimse kendisinden inanmadığı düşünceler uğruna çıkıp görüşlerini belirtmesini beklemiyor. Kendisi güncel yönetim tarafından işe alınmış olsa da kimse ne iş yaptığını tam olarak bilmiyor. Umarım günün birinde inandıkları uğruna savaşabilecek cesareti gösterir.

Sizce insanların konuşmaktan en rahatsız olduğu konu nedir?
Kadınların cinsellikten zevk aldığını söylemesi çoğu zaman yasakmış gibi davranılıyor. Hatta sağlıklı cinsel hayatınız olduğunda bile tuhaf sıfatlarla yaftalanıyorsunuz. Bu tarz konuların hâlâ birer tabu olduğunu düşünüyorum.

Günün birinde siyasi alanda boy gösterebileceğinizi belirttiniz. Sizce diğer kadınlar da bunu yapmalı mı?
Elbette, siyasi arenada daha fazla kadın görmek isterim. Pek çok kadın hali hazırda siyasi partilerin bünyesinde yer alıp liderleri destekleyen çalışmalar yürütüyor. Ancak ben bu kadınların ön plana çıkıp daha görünür hale gelmesinden yanayım. Toplum genelinde artmakta olan farkındalık seviyesi beni sevindiriyor. Bugüne dek siyasetle hiç ilgilenmemiş bireylerin bile harekete geçtiğini görüyoruz. Umarım karşımıza çıkan bu fırsatı iyi değerlendirir ve siyasette daha iyi adımlar atarız. ■

test

Herkesin izlemesi gerektiğini düşündüğüm klasik film:
Bonnie and Clyde (Bonnie ve Clyde).



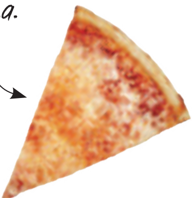
Çünkü:
Faye Dunaway oynuyor.

İndirdiğim son albüm:
David Bowie, Blackstar.



Bekarlığa veda partilerinin en güzel hatırası:
O geceden elinizde kalan fotoğraflar.

Akşamdan kalma olmakla baş etmenin en iyi yolu:
Soğuk duş üzerine yenen birkaç dilim pizza.



Elbise, Zac Posen
Küpe, Ileana Makri
Kolye, David Yurman
Bileklik, Cartier
Yüzük, Scarlett Johansson'a ait.

Saç: Mark Townsend/Dove Hair Care
Makyaj: Frankie Boyd/Chanel Les Beiges
Manikür: Mai Kawajiri/Orme Square



Şaşırtıcı derecede bilgili olduğum konu:
Amerikan tarihi.

Ailem ve arkadaşlarımın benimle dalga geçtiği konu:
Farkında olmadan gözlerimi dikip bir yerlere bakmam.

FOTOĞRAF: SABAH FOTOĞRAF ARŞİVİ, PİCTURE-ALLİANCE, GETTY IMAGES

Online

EN YENİ HABERLER İÇİN HEMEN TIKLAYIN

CosmopolitanTürkiye CosmopolitanTR CosmopolitanTurkiye











4
Ünlüler
- Pais Hilton, Kim Kardashian oldu!
- George Clooney'den eşine jest.
- Rita Ora servetine servet kattı.

1
İlişkiler
- Mutlu ilişki hayal değil.
- Ayrılığın üstesinden nasıl geliyor?
- Sevgilinizi mutsuz ediyor olabilirsiniz.

2
Güzellik
- Dikkat edilmesi gereken güzellik hataları.
- Kuru ve çatlak dudaklarınızı nemlendirin.
- Mevsimsel cilt bakımı.

3
Sağlık-Spor
- Fazla kilolarınızdan kurtulun.
- Kendinizi daha iyi hissetmenin 5 yolu.
- Dümdüz bir karın için öneriler.

5
Moda
- İnce ve küçük gözlükler geri döndü.
- Selena Gomez'in derin yırtmacı.
- Baştan ayağa kıpkırmızı.

COSMO TV



Bora Uzer'in eğlenceli dans videosunu ve fotoğraf çekimimizin kamera arkası görüntülerini kaçırmayın!

cosmopolitanturkiye.com

trend raporu

Geometrik Şekiller ve Cesur Tasarımlar

MODA EDİTÖRÜ: STELLA CARTA, FOTOĞRAF: MAURIZI SAPIA
DERLEYEN: SİMGE YÜCEPUR

Chanel

Aldo

Bijou Brigitte

Guess

Sodini



Ceket, Palmer//Harding
Elbise, Monki

Moda Editörü **Sairey Stemp**
Fotoğraf **Sam Copeland**
Derleyen **Simge Yücepur**

Çizgili Aşkı

Renklerin en iyi arkadaşı çizgiler harekete geçti! Miu Miu, Prada ve Gucci'nin tasarımlarından ilham alarak stilinizi güncelleyin.

H&M, 149 TL

Beymen Collection, 795 TL

Beymen Collection, 199.90 TL

Gökhan Talay, 89.90 TL

Koton, 69.99 TL

Levi's, 379.90 TL

Forever New, 99.90 TL

Gusto, 249,90 TL

Jw Anderson, 1.960 TL

Academia, 645 TL

Miu Miu, 1.820 TL

Faik Sönmez, 129.95 TL

Atasay, 3.059 TL

Mudo Collection, 59.95 TL

Marina Rinaldi, 1.300 TL

İpekyol, 459 TL

Roman, 399 TL

Network, 359 TL

Altuzarra, 3.255 TL



Ceket ve çanta, Essentiel-Antwerp
Üst, Orla Kiely
Pantolon, Cotton Citizen

Ekose Tasarımlar

Bu sezon podyumlarda çizgililerin karşısında hakimiyetini ilan eden ekose, sesini yükseltiyor!

Thennybal, 260 TL

İpekyol, 599 TL

Tommy Hilfiger, 879 TL

No 21, 2.505 TL

Alexander McQueen, 2.795 Euro

Missoni, 5.940 TL

adL, 129.90 TL

Gusto, 319.90 TL

Balmain, 3.750 TL

Paul&Joe, 1.380 TL

Beymen Club, 419 TL

Levi's, 239.95 TL

Gucci, 2.890 Euro

Beymen Collection, 695 TL

Roman, 1.389 TL

Machka, 995 TL

Tory Burch, 1.840 TL

Elbise, Zakee Shariff
Küpe, H&M



Yıldız Geçidi

Gökyüzünün en parlayan yıldızı bu sezon içimizden çıkıyor! İrili ufaklı her haliyle stilinizi kuşatmaya hazır. Michael Kors, Stella McCartney ve Anna Sui'nin tasarımlarından ilham alabilirsiniz.

LC Waikiki, 79.95 TL

Raissa&Vanessa, Fiyat istek üzerine

Gucci, 4.890 Euro

Pandora, 339 TL

Red Valentino, 1.200 Euro

Stella McCartney, 3.200 TL

Stella McCartney, 2.646 TL

Perfect Moment, 1.756 TL

Roman, 329 TL

Koton, 69.90 TL

Mudo Collection, 79.95 TL

Gusto, 179.90 TL

Michael Kors, 820 TL

Jennifer Meyer, 974 TL

Vetements, 1.780 Euro

Equipment, 1.400 TL

adL, 49,90 TL

Love Stories, 702 TL

Anna Sui, 2.700 TL

Accessorize, 229 TL

Hotiç, 358.80 TL



Gömlek, Rixo

Model: Ivy Watson/Next Top Model Series 12
Saç: Sofia Sjoo/Stella Creative
Makyaj: Rebekah Lidstone/Stella Creative
Moda Editörü Asistanı: Maria Loizou

Vahşi Güzellik

Bu sezon hayvan desenleri kullanılırken tasarımcılar neredeyse hiçbir deseni unutmadı. Renkli aksesuarlar kullanarak stilinize vurgu yapın.



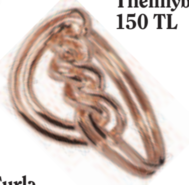
Hotiç, 418.80 TL

Merchant Archive, 4.165 TL



Michael Kors, 1.100 TL

Alessandra Rich, Fiyatı henüz belli değil



Thennybal, 150 TL



Furla, 1.645 TL



Mudo Collection, 79.95 TL



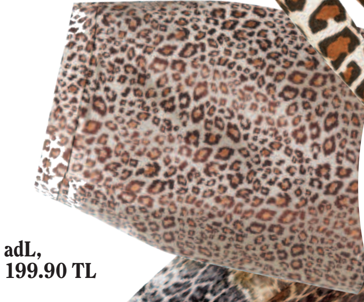
Liu Jo, 695 TL

Saint Laurent, 1.095 Euro



Hillier Bartley, 2.875 TL

Koton, 109.99 TL



adL, 199.90 TL



Equipment, 1.280 TL

Lanvin, 1.790 Euro



LC Waikiki, 44.95 TL

Equipment, 555 Euro



Gökhan Talay, 119.90 TL



H&M, 149.90 TL

Isabel Marant, 2.435 TL



Thennybal, 150 TL



Accessorize, 229 TL

Nasıl Giyilir?

Sezonun öne çıkan parçaları, bazen kafanızda soru işaretleri oluşturabilir. Beğendiğiniz trendleri kendi stilinize taşırken, sokak modasından, ünlü isimlerden ve podyumlardan ipuçları alabilirsiniz.

Çisem Öznur

Tüvit Ceket


1.600 TL, Michael Kors


Leandra Medine


Chanel

Chanel markasıyla yıllardır özdeşleşmiş olan tüvit ceketlerin bu sezon yeniden doğuşunu izliyoruz. Tam da Mart havasına yakışan bu ceketler hem çok kullanışlı hem de çok şık. Bu ceketler, toplantınıza giderden chino pantolon ve stiletto ile ofis stiline eşlik ederken, hafta sonu arkadaş programınızda jean ve sneaker ile spor-şık olmanızı sağlayabilir. Ayrıca tüvit ceketleri aynı kumaş ve desenden tonları yakalayarak tüvit eteklerle veya elbiselerle birlikte kullanarak muazzam bir ekip işi ortaya çıkarabilirsiniz. Ciddiyeti biraz dağıtmak için ise ceketi omuzlara atarak kullanmayı deneyin!

Eşofman Takım

Eşofman takımların sadece spor kıyafeti olduğu düşüncesini mazide bırakan ünlü isimler, farklı stillerle bu takımları günlük hatta gece hayatımıza şık biçimde taşıdı.


Selena Gomez


Rihanna


4.200 TL, Olivia Von Halle

İster sneaker ile ister en zarif topuklu ayakkabınız ile eşofman takımlarınızı kombinleyebilirsiniz. Dışarıda bile ev konforunda rahat olmanın tadını çıkarırken, bu stilin vazgeçilmezi olan güneş gözlüğünüzü de eksik etmeyin!

Süet Elbise


Jourdan Dunn


Kourtney Kardashian

Süet dokuya sahip etekleri kombinlemeyi ezberledik fakat süet elbiselerde kafalar halen biraz karışık olabilir. Daha çok taba rengine aşina olduğumuz süet elbiselerin rengini zevkinize göre, kalıplarını ise bedeninize göre seçmenizi tavsiye ederiz. Beliniz ince ise dar kalıplı modellere, kalçanız var ise oversized modellere yönelmenizde fayda var. Genellikle sert kumaşa sahip olan bu elbiseler yanlış seçimlerde sizi olduğunuzdan kalın gösterebilir. Mini bir süet elbisenin en iyi tamamlayıcısı şüphesiz diz üstü çizmeler olurken, elbiseniz diz altında ise ince bantlı topuklu ayakkabılar ideal tercih olacaktır.


159.95 TL, Zara

Sadelik Kazanır

Aids araştırmaları için yardım sağlayan The Foundation of Aids Research derneğinin her yıl düzenlediği Amfar Gala, bu yıl da moda ve sinema dünyasının ünlü isimlerini bir araya getirdi. Kuyruklu, tüylü ve pırıltılı tasarımların dikkat çektiği gecede, Sara Sampaio'ya Armani Privé tasarımını çok yakıştırdık.

Lara Akyel



Sara Sampaio

Joan Smalls



Cindy Bruna

Cindy Bruna'nın stili için;



Roksanda

Frame

Aquazzura



Hailey Baldwin

Larsen Thompson

Sienna Miller

FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM


GUSTO
ilkbahar-yaz-2018
gustoeshop.com

Defile Maratonu


Kim Jones

Kim Jones'un stili için;


Prada


Balenciaga



Olympia Le-Tan



Zendaya

2018-19 Sonbahar/Kış koleksiyonlarının tanıtıldığı New York Moda Haftası'nda, defileye katılan ünlü isimler stilleriyle öne çıktı. New York sokaklarının modaya doyduğu defileler süresince, önümüzdeki kışın trendleri de netleşmeye başladı.


Jourdan Dunn

Jourdan Dunn'ın monokrom stilinden gözlerimizi alamadığımızı itiraf edelim.


Romee Strijd


Blake Lively


Olivia Palermo

LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

Olivia Culpo

Moda ve güzellik dünyasının öne çıkan isimlerinden biri olan 25 yaşındaki Olivia Culpo'nun stilini yakın markaja aldık. İddialı tasarımları kusursuz şekilde taşıyan Culpo'nun özellikle sokak stillerini beğeni ile takip ediyoruz.



Hırka ve pantolon, Msgm



Ceket, Roberi&Fraud, Etek, Ulyana Sergeenko

Bu stili yakalamak için;

Amiri



Jil Sander

Aquazzura





Marchesa

Moschino





Mugler

LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM


Rita Ora

Bu stili yakalamak için;


Alexander McQueen
Balmain
Nicholas Kirkwood

İddialı Stil


Diane Kruger

Sade tasarımlara fark katan detaylar her zaman ilgimizi çekmiştir. Son zamanlarda kırmızı halıda kalbimizi çalan stillerin ortak özelliği, tasarımların etek kısımlarında konumlandırılan hareketli detaylar.


Lea Michele


Heidi Klum


Jenna Dewan Tatum

Küçük bir dokunuşla monotonluktan uzaklaşan tasarımlar arasından favorimiz, Jenna Dewan Tatum'un üzerindeki David Koma etek oldu.

LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

Podyumlardan


Zimmermann

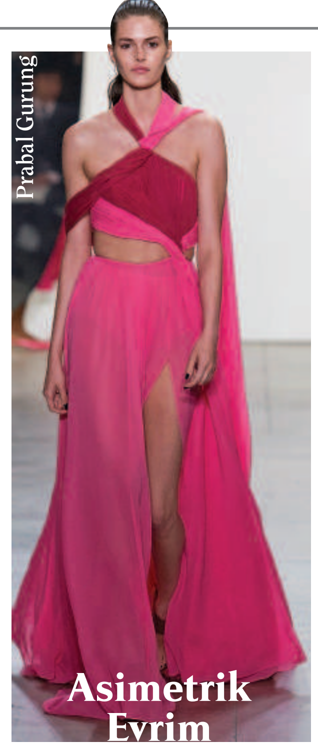
Çiçeklerin Her Hali

Bu yıl çiçekler, uzun etek ve elbiselerle stilimizi ele geçirmek konusunda ısrarcı. Hem soft versiyonları hem de 60'ları anımsatan farklı renk, boy ve şekilleri davet edildiğimiz bu çiçek bahçesinin bohem feminenliği ruhumuzu okşuyor.


Marni


Miu Miu


Peter Pilotto


Prabal Gurung

Asimetrik Evrim

Isabel Marant, Heider Ackermann ve Prabal Gurung gibi markaların podyumlarında görebileceğiniz gibi yeni sezonda yakalar en şaşırtıcı tavırlarla boynu sarıyor. Tasarımlardaki bu yapısal değişimle güçlendirilmiş siluetleri sokakta görmek hayli keyifli olacak.


Haider Ackermann


Isabel Marant

Beyazın Dayanılmaz Hafifliği

Yeni mevsimle birlikte kendimize tertemiz bir sayfa açıyor ve beyaz takımların asaletine kapılıyoruz. Maskülen tavrın zarafetle flörtü salaş ama aynı zamanda seksi görünümün ipucu niteliğinde.


A.W.A.K.E.


Rachel Zoe

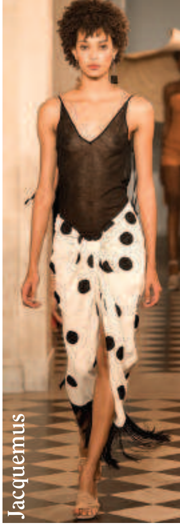

Joseph


Brooks Brothers


Tom Ford

Sokağa Trendler


Carolina Herrera


Jacquemus


Jason Wu


Junya Watanabe


Self Portrait

Yeni mevsimi kucaklamaya hazırlandığımız şu günlerde moda sahnesinden sokağa taşacak trendlere bakmak adettendir. Biz de İlkbahar-Yaz 2018 sezonuna damga vuran modanın yepyeni başrol oyuncularını sizler için bir araya getirdik.

Reyhan Güneş

Geçmişten Günümüze

1950'lerden bugüne taşınan trendlerden biri benekli kumaşlar. Tabii retro görüneyim derken anneannenizin dolabını ele geçirmiş gibi görünmek istemiyorsanız tavsiyemiz modern formlardaki tasarımları tercih etmeniz yönünde.

Çoklu Çanta Kullanma Sanatı


J.W.Anderson


Fendi

İlk defa Sonbahar-Kış 2014 podyumunda Aigner ve Balenciaga'nın uygulamaya koyduğu çoklu çanta trendi, bu yaz her yerde karşımıza çıkıyor. Açıkçası biz minimalizme gönül verenlerin bile buna kayıtsız kalamayacağını tahmin ediyoruz.


Carven


Tom Ford


Diane von Furstenberg

Şans Vermeye Değer

Büzgülü kıyafetlerle aranızdaki mesafeyi kaldırmaya hazır mısınız? Sıcaklık derecelerinin artmasıyla birlikte bu kumaşlara kayıtsız kalamayacaksınız.

Çocukluğa Selam Olsun

Nostaljik çizgi roman baskıları ve çizgi film karakterleriyle kalabalıklar içinde dikkatleri rahatlıkla üzerinize çekebilirsiniz. Prada ve Moschino bu trendi en iyi yansıtan markalar arasında.


Prada

Prada

Moschino



Çizgisini Bozmayanlara

Enine, boyuna, çapraz... Çizgiler ve farklı kullanımları sportif şıklığın anahtarını oluşturuyor. Siz de günlük hayatınızda Temperley London podyumundan ilham alarak kombininizi aynı desen ve kumaştan hazırlanmış saç aksesuarlarıyla tamamlayabilirsiniz.

Mevsimsel Karmaşa

Ekose ve kareli kumaşları kış aylarının tekelinden çıkarıp yaza adapte ediyoruz. Yazın yatırım yaptığınız parçaları kışa taşımak elbette serbest.





Gökkuşağı Gibi

Bu yaz güneş gözlüklerinizi yanınızdan ayırmasanız iyi edersiniz. Çünkü sokaklar renklerin en canlı, en neon halleriyle gökkuşağını ayağınıza getirecek. Boydan boya tek renk kombinlerin yanı sıra farklı renklerin bir arada kullanımı da stil yarışında sizi bir adım öne çıkarabilir.



Elmas Gibi

Geçtiğimiz sezon muhteşem bir atakla hayatımıza giren pul, payet ve metalik renkler bu sezon çok daha iddialı. Disko topunu andıran görünümlerin podyumları istila ettiği bu görsel şöleni stilinize uyarlamak için "abartılı olma" korkunuzu bir kenara bırakın ve gönlünüzce ışıldayın.




Stella McCartney


Kenzo


Sonia Rykiel

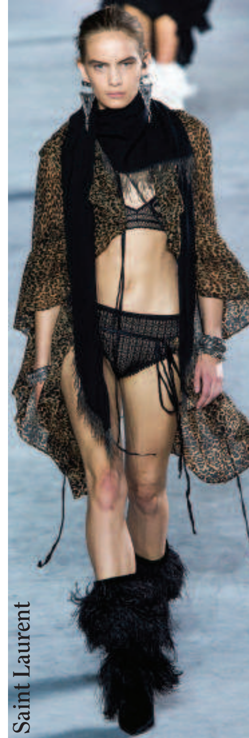

Topshop Unique

Sürpriz Atak

Özellikle Kendall Jenner, Gigi Hadid ve Selena Gomez gibi günümüzün popüler kültür ikonlarının sokak stilinde kullandığı 90'lı yılların küçük güneş gözlükleri 'yeni cool' listesine ilk sıradan giriş yapıyor.


Roberto Cavalli


Versace


Saint Laurent

Leoparın Ötesinde

Hayvan desenlerini demodeliğe kaçmadan taşımak hayli zor. Hele bir de trendler leoparla sınırlı kalmayıp zebra ve yılan desenlerini de kapsıyorsa... Kendine güvenenleri öne alalım.


Dion Lee


Jonathan Simkhai

Hem Toplantıya Hem Geceye Hazırlık

Takım ve ceket elbiseler seksileşiyor. Gündüzden geceye rahatça taşıyabileceğiniz takımları nasıl kombinleyeceğinizse tamamen size kalmış.

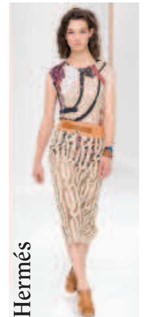
Hiç Bu Kadar Oyuncu Olmamışlardı

Sportif giyim parçaları, geçtiğimiz birkaç yılda feminenliği rafa kaldırmanıza neden olmuş sayılabilir. Ofis ortamlarının vazgeçilmezi, resmiyet sembolü, 50'lerin ikonik parçası kalem etekler sazı eline alıyor. Hem de daha önce görülmemiş derecede eğlenceli halleriyle.


Rochas


Balenciaga


Erdem


Hermès


Adam Selman


Mugler


Tibi


Zadig&Voltaire

2000'lerin Gölgesinde

Farklı tarz ve renkleriyle jean her sezon vazgeçilmezimiz. Bu bir gerçek; fakat bundan neredeyse 15 yıl önce popülerliğinin zirvesinde olan koyu renk jean'lerin İlkbahar-Yaz 2018 sezonunda yeniden karşımıza çıkacağını hiç tahmin etmezdik. Hem de bu sefer çok daha yaratıcı şekilde.


Tom Ford


Max Mara



Gucci

Logomanya

Şimdiye kadar asla asla dememeyi modadan öğrenenlere müjde! Çünkü zaman zaman gösterişçilikle eşdeğer görülen logolar hayatımıza sol şeritten giriş yapıyor. Dolabınızda markasını haykıran ürünlere yer açsanız iyi edersiniz.



Christian Dior


Louis Vuitton

O Zaman Dans

Hareketi seviyoruz! Bu yüzden her adımda ahenkle dans eden püskül ve tüylerin uçuş uçuş dansı bizi cezbediyor. Farklı form ve materyallerde karşımıza çıkan bu oyuncu trendi detaylarda kullanabileceğiniz gibi tüm görünümüze de uyarlayabilirsiniz.



Loewe
Marques Almeida
Sachin&Babi
Salvatore Ferragamo

Referans: 1. Simpson E. et al. Safety and Tolerability of a Body Wash and Moisturizer When Applied to Infants and Toddlers with a History of Atopic Dermatitis: Results from an Open-Label Study. Pediatric Dermatology 2012;Vol.29 No.5:590–597.



Pastel Boya Kutusu

Bu sezon sanki tüm tasarımcılar bir araya gelmiş ve renkleri hayatımıza daha fazla nasıl adapte edebileceğimizi düşünmüş. Sonuç olarak da renklerin parlak versiyonlarının yanı sıra pastel versiyonlarını da tasarımlarında kullanmışlar.

Geniş Daha da Geniş

Sezonun 80'lere işaret eden trendi, gücünü büyüklüğünden alan omuzlar kuşkusuz. Prenses Diana'nın tarzını anımsatan bu dramatik üstlerde dengeyi yakalamak için mini eteklerden veya düz kesim pantolonlardan yardım alabilirsiniz.





Bir İkonun Doğuşu

Bu yıl, hasır şapka yılı. Üstelik Jacquemus podyumundaki gibi devasa veya Delpozo'daki gibi kurdeleyi andıran tasarım harikaları hiç de alçakgönüllü değil.





Moda Yüzünü Yine Sanata Dönerse

Moda ve sanat arasındaki ilişki her dönem güncelliğini koruyan başlıklardan biri. Hatta zaman zaman birbirinden ilham alan tarafın hangisi olduğu bile karışıyor. Yürüyen sanat eserlerine dönüşme fikrinin kalp atışlarımızı hızlandırdığını itiraf edebiliriz.


Chanel


Armani


Simone Rocha


Chanel

Gizlimiz Saklımız Yok

Kıyafetten aksesuara pek çok parça, bu yaz şeffaflıktan yana. Lüksü sentetik materyallerle buluşturan bu yolculuk, sezonun belki de en ters köşe akımlarından. Ayakları gözler önüne seren, Chanel podyumunda Kaia Gerber'in ayağında karşımıza çıkan şeffaf dizüstü plastik botların size uygun olmadığını düşünüyorsanız tercihinizi çanta, eldiven, şapka veya belirli bölgelerde şeffaflığın kullanıldığı ayakkabılardan yana kullanabilirsiniz.


Bottega Veneta


Alexander McQueen


Victoria Beckham


Balenciaga.

Trençkota Yeni Yorum

Tıpkı 'küçük siyah elbise' gibi trençkotunda şıklığın ana halterlerinden birini oluşturduğunu söyleyebiliriz. Bu yıl podyumlarda karşımıza çıkan trençkot modelleriyse alışılmışın biraz dışındaydı. Bunların başında elbette Balenciaga podyumunda gördüğümüz arka kısmı kot ceket görünümlü trençkot ve Alexander McQueen podyumundaki hem yapısal farklılığa uğramış hem de desenlerin ön planda olduğum tasarımlar yer alıyor.


Loewe


Chloé


Valentino

Tatil Bavulundan Çıkanlar

Çoğu zaman yalnızca yazlık yerlerde giymeyi tercih ettiğimiz, modanın 'cool' parçaları arasında saymaktan çekindiğimiz şortlar tarafını değiştiriyor ve farklı boy seçenekleriyle alternatif şıklığa göz kırpıyor.

güzellik

Avene, 20 TL

Too Cool For School, 90 TL

Murad, 198 TL

Sothys, 119 TL

Benefit, 129 TL

Dermaceutic, 132 TL

Dermalogica, 470 TL

Foreo, 528 TL

Braun, 219 TL

Cilt Temizliğinin Favorileri

Yüz yıkama ürünleri arasında favoriniz hangisi? Kozmetik sektörü bu alanda bize pek çok farklı seçenek sunuyor. Jeller, köpükler, yağlar, fırçalar; cilt bakımının olmazsa olmazları arasında!

Prodüksiyon Damla Durak
Fotoğraf Canberk Uregel



Caudalie, 85 TL
Nuxe, 63 TL
Bioderma, 39 TL
Glam Glow, 139 TL
Origins, 82 TL
LR Zeitgard, 485 TL
Farmasi, 35.90 TL

Güzellikle rüküşlük arasındaki çizginin sınırlarını belirledik.

Güzel

Rüküş

Kusursuz

Karlie Kloss bronzer ve aydınlatıcı kullanımıyla yüz hatlarını kusursuzca belirginleştirmeyi başarmış. Özellikle elmacık kemiklerine vurgu yapmasına bayıldık.



Nars, bronzer, 125 TL



KARLIE KLOSS

Mor Aşkına

Yılın rengi olan mor, makyaja çok yakışıyor ve tercih eden kişiye süper havalı bir görünüm kazandırıyor. Bu tonda mor ruj ancak bu kadar iyi taşınabilirdi.



Tom Ford, ruj, 235 TL



JOURDAN DUNN

İdeal Ayrım

Sımsıkı toplanmış saçlarla kusursuz görünmek başlı başına marifet. Bu modelde modern görünmenin en iyi yolu saçları ortadan ayırmak. Heidi Klum kendine yakışanı iyi biliyor!

Sexy Hair, saç şekillendirici, 64.50 TL





HEIDI KLUM



EMILIA CLARKE

Elma Yanak

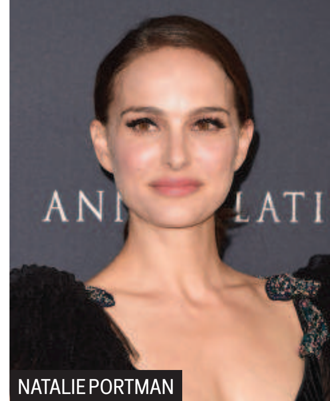
Emila Clarke makyajını kendi yapmış olacak ki hayli sıradan ve amatör görünüyor.



ZENDAYA

Olmamış!

Zendaya'nın bu abartılı ve yaşına hiç yakışmayan makyaj seçimlerine bir türlü anlam veremiyoruz. Parlak kırmızı dudaklardan vazgeçmeli.



NATALIE PORTMAN

Kendine Haksızlık Etmiş

Genç ve güzel Natalie Portman bu saç modeliyle biraz okul müdiresi havasına bürünmüş!

HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK,
FOTOĞRAF: SPLASH NEWS.COM





Bahar Şahinbaş
Beauty Blender, 62 TL

"Makyajda en önem verdiğim bölge göz altları ve bu mini süngerler tam kapatıcılık sağlıyor."



editörün seçimi



Reyhan Güneş
Real Techniques, 36.90 TL

"Benim için hızlı uygulama çok önemli ve bu geniş süngerle birkaç dakikada fondöten işlemi tamam!"




Özge Zeki
Revlon, 8 USD

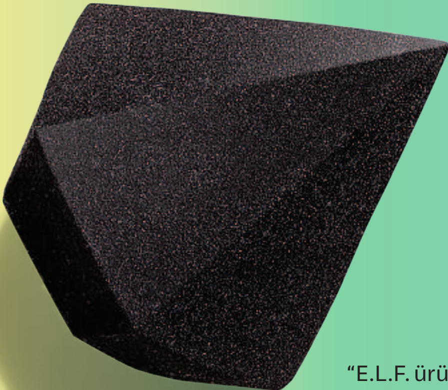
"Yurtdışı seyahatimde keşfettiğim bu sünger yumuşacık ve ince ucuyla hem yüze hem göz çevresine kullanılabiliyor."




Özlem Kotan
Sephora Collection, 29.90 TL

"Benim için süngerin fonksiyonel olması çok önemli! Bu ürün ile hem fondöten,hem kapatıcı, hem de aydınlatıcı uygulanabiliyor.."

Cosmo ekibi olarak favori mayaj süngerimizi seçtik.





Damla Durak
H&M, 15 TL

"Sünger temizliği konusunda takıntılı olduğum için çok sık değiştiriyorum ve bu sünger ekonomik fiyatıyla favorim."

Lara Akyel
E.L.F., 9 USD

"E.L.F. ürünleri maalesef ülkemizde yok ama ben yurtdışına giden herkese sipariş ediyorum! Bu yumuşacık sünger ürünü kusursuz dağıtıyor."



FOTOĞRAF: JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D.

Seni Seviyoruz Marc Jacobs!

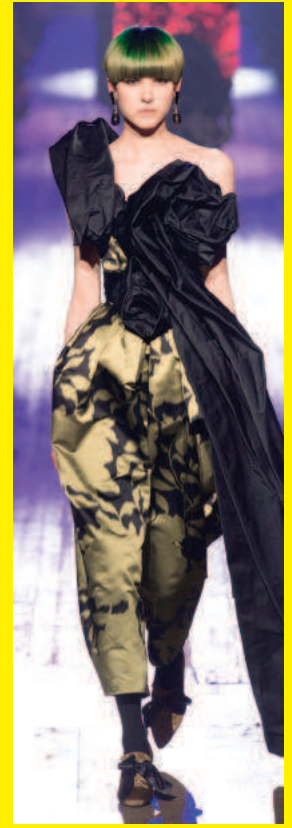
Sonsuz yaratıcılığı ve renkleri kullanmadaki ustalığı ile Marc Jacobs, bize sezonun en iddialı podyumunu sunuyor. 60'lı yılların fenomen saç tasarımcısı Vidal Sassoon kesimlerine atıfta bulunan saçlar, makyajda 80'lerin kulüp ruhuyla buluşuyor.

Damla Durak

Sonbahar 2018 sezonunun podyumuna yaratıcı direktör ve saç tasarımcısı Guido Palau ve renk uzmanı Josh Wood ile hazırlanan Marc Jacobs; adeta saçların tasarımların önüne geçmesine izin veriyor ve yaratmak istediği havanın çarpıcılık olduğunu özellikle vurguluyor. Podyumda bizi en çok etkileyen nokta ise saçların kesinlikle peruk olmaması; tasarımcı saçlarını kestirmeye ve boyatmaya gönüllü olan modeller ile bu görünümleri en gerçek şekliyle yakalıyor. Renk uzmanı Josh Wood yaptığı uygulamayı şöyle anlatıyor: "Renkli, ultra parlak katmanlar arasından sıyrılan koyu renkli şeritler yarattık. Renk efektlerini bir kadının gece kulübü ışığında nasıl görüneceğini hayal ederek tasarladık."

Makyajda Işıltı

Makyajda ise bizi parlak ve renkli bir dünya karşılıyor. "Makyaj aksesuarlardan biridir, biz de bu fikri yansıtacak bir görünüm yaratmak istedik" diyor makyaj sanatçısı Diane Kendal. Glitter'lı göz kapaklarını çerçeveleyen siyah göz kalemi, kalın bir kuyruk oluşturacak şekilde dağıtılarak çok daha dramatik bir sonuç sağlıyor. ■



Kısa kesilmiş, kakküllü dolgun saçlar 60'lı yılların fenomen kesimleri olarak biliniyor.

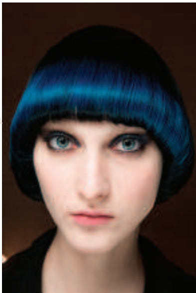


Canlı renkler ve koyu şeritler bir arada.

Başrolü gözlere veren makyaj sanatçısı Diane Kendal, glitter ve koyu gölgeleri harmanlıyor.



Nars, far, 80 TL









Kat Von D, eyeliner, 115 TL



Babor, maskara, 149 TL



Inglot, glitter, 60 TL

S&C

Güzellik editörümüz Damla Durak, her ay sizden gelen soruları yanıtlıyor. Favori ürünleriyle tanışın.



damla.durak@
cosmopolitanturkiye.com







Bana şekerli bir koku önerebilir misiniz?

Şekerli kokular geçiş mevsimi için son derece uygun, üstelik genellikle çok kalıcı olduklarını da söyleyebilirim. Ben çok tercih etmesem de Ferragamo'nun yeni kokusu Amo fikrimi tamamen değiştirdi. Şekerli ama bir o kadar da sofistike bir koku olduğunu söyleyebilirim. Notaları arasında beyaz vanilya, sandal ağacı, frenk üzümü ve biberiye yer alıyor.

Kirpikleri hem uzatan hem de kıvıran bir maskara yok mu?

Söz konusu maskara olduğunda ben Benefit ürünlerinden hep beklediğim performansı almışımdır. Şimdi yeni bir maskarayla beni daha da heyecanlandırdılar. Badgal Bang maskara, uzay teknolojisinden ilham alınarak geliştirilen içeriğiyle kirpiklere tam 36 saat boyunca hacim ve uzunluk veriyor. İçerdiği aero partiküller sayesinde ağırlık hissi vermemesi ise bonusu.

Yüzümü daha canlı ve sağlıklı gösterebilmem için hangi renkleri önerirsiniz?

Öncelikle yüzü canlandırmak için makyaj rutininize mutlaka ama mutlaka allığı eklemelisiniz. Renk tercihinizi ise pembe, şeftali gibi sıcak tonlardan yana kullanıp, dudaklarınızı da renklendirirseniz istediğiniz görünümü yakalamanız hiç zor değil. Nars'ın yeni bahar koleksiyonunda yer alan renkler ve tonlar tam bahsettiğim skalada; mutlaka göz atın.

Hem saç düzleştiren hem de maşa yapan bir ürün var mı?

Aslında doğru teknikle düzleştirici maşa ile bukle yapılabiliyor ancak siz daha pratik ve garantici biriyseniz Rowenta for Elite Fashion Stylist tam aradığınız ürün. Düz, dalgalı ve hatta tost yapılmış saçlara sahip olmak inanılmaz kolay; üç etkiyi bir arada sunuyor. Seramik kaplaması sayesinde saçların üzerinde kolayca kayıyor ve ipeksi bir görünüm veriyor.



Saçlarımı kuruturken onları çok yıprattığımı hissediyorum. Çözümü nedir?

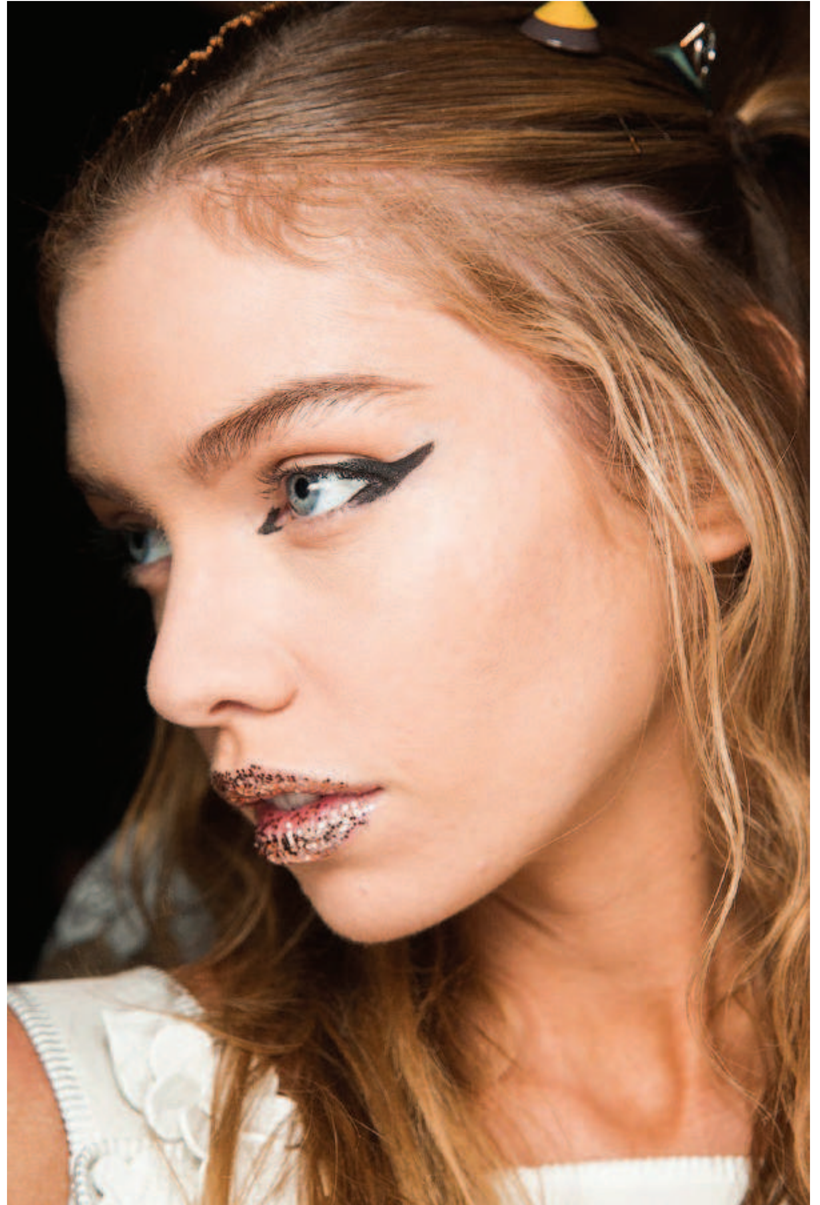
Çözümü saça doğru ısıyı, doğru kuvvette uygulayacak saç kurutma makinesini bulmak. Sizi Türkiye'ye çok yeni gelen ancak dünyadan fenomen halini almış bir saç kurutma makinesiyle tanıştırmak isterim: Dyson Supersonic. Ürün hızlı olduğu kadar odaklı bir hava akışına sahip olduğu için saçları son derece kontrollü kurutuyor. Özel teknolojisi sayesinde sıcaklığı kontrol altında tutarak, aşırı ısı hasarının önüne geçiyor ve hatta saçın parlaklığının korunmasını sağlıyor. Benim için en avantajlı tarafı ise diğer saç kurutma makinelerine göre çok daha sessiz çalışması.

Yeni Çılgınlığımız Lip Art!

“Nail art” furyasından sonra makyajda yaratıcılığı konuşturmanın yeni biçimi “Lip art”tan geçiyor! Sırada rujlarla, glitter’larla, vücut aksesuarlarıyla dudakları bambaşka bir noktaya taşımak var. Bu konuda size ilham vermeye hazırız!

Damla Durak



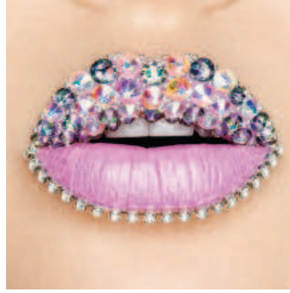


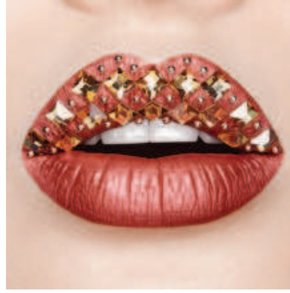
Podyumlarla Başlayalım

Sezon makyaj trendlerini, o sene hangi renklerin popüler olacağını, hangi uygulamaların öne çıkacağını takip etmenin en kolay yolu podyumlara hakim olmak. Bunun için moda haftalarını yakından takip etmek ve dergileri karıştırmak yeterli. Genellikle podyumda ten ve göz makyajlarına odaklanılırken, son dönemde fark yaratmak isteyen tasarımcıların dudakları ön plana çıkardığını görüyoruz. Helmut Lang, Jason Wu, Philospy ombre dudaklar; Balmain ve Prada metalik dokunuşlar; Fendi podyumu ise glitter’lar ile gözümüze çarpıyor. Şu an için size fazla marjinal görünse de denedikçe gözünüzün alışacağından emin olabilirsiniz. Tek yapmanız gereken bu örneklerden ilham almak ve kendi makyajınıza uyarlamak.



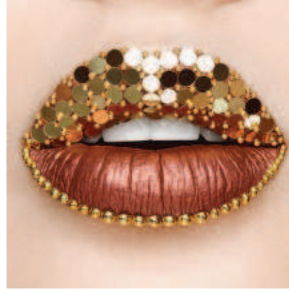
Dünyaca ünlü makyaj sanatçısı Vlada Haggarty tarafından yaratılan dudaklar size fikir verebilir.











Türkiye'de Bir İlk

Lip art'tan bahsederken markaları es geçmek olmaz. Bu trendi yakalayan ve hemen uygulamaya başlayan markaların başında Smashbox geliyor. Peki, Smashbox'tan randevu alıp dilediğiniz lip art uygulamasını yaptırabileceğinizi biliyor muydunuz? Bunu başlatan ilk marka olan Smashbox'un, Zorlu Center Avm'deki kioskuna uğrayarak konuyla alakalı bilgi alabilir ve uygulamayı deneyebilirsiniz.

Ombre Deneyin

Glitter'lar, simler size abartılı geliyorsa dudaklarda denenebilecek en elegan lip art kesinlikle ombre uygulaması. Peki, nasıl yapacaksınız?

Sonuç her ne kadar "çok uğraşılmış" görünse de uygulama son derece basit. Adımları takip edin.

✻ Süreceğiniz rujla aynı renkte ya da bir ton koyu dudak kalemi ile dudaklarınızı çerçeveleyin ve rujunuzla içini doldurun.

✻ Ardından tekrar dudak kaleminizi alın ve dudaklarınızın her iki dış köşesinden içe doğru biraz koyuluk verin. Bir fırça yardımıyla kalem ve rujun iç içe geçmesini sağlayın. Böylece dış köşeler daha koyu görünecek.

✻ Ardından likit kapatıcınızdan fırçaya alıp dudaklarınızın orta noktasına dokundurun. Dudaklarınızı birkaç kez kapatıp açınca rujunuzla karışmış ve içten dışa doğru koyulaşan bir görünüm yakalayacaksınız.

✻ Son olarak dudaklarınızın ortasına parlatıcı uygulayarak ekstra boyut kazandırabilirsiniz.

Kolayı Var!

Eğer ombre uygulaması size zahmetli geliyor ve istediğiniz etkiyi yaratamıyorsanız, ombre efekt veren çok renkli rujları deneyebilirsiniz.



Benefit, 139 TL



Artdeco, 76 TL



Smashbox, 82 TL



Catrice, 24.75 TL

Uzman Tavsiyeleri

Sephora Avrupa Pro-Team Üyesi ve Ulusal Makyaj Artisti Murat Bekler, sezonun dudak makyajını yorumluyor.

Bu sene dudaklarda bizi hangi uygulamalar bekliyor?
Dudaklarda yine gloss dokular ve ışıltılar çok fazla olacak. Gözde ve ciltte yarattığınız etkiyi dudak makyajınızda devam ettirin. Böylelikle güzel ve birbirini tamamlayan bir makyaj yapmış olursunuz. Ayrıca yine mat koyu renkleri dudak makyajınızda kullanabilirsiniz.

"Lip Art" da trend halini aldı, değil mi?
Morlar, kırmızılar, siyaha yakın mürdümler, vişne renkleri, ombre dudaklar, neon renkleri oldukça cesur kullanın. Dudağa uyguladığınız renk pigmentlerini yanağınızda allığınızla devam ettirin. Yani dudakta mor kullanıyorsanız, allığınızın içindeki renk pigmentleri de aynı tonlarda olsun. Değişik renkleri kullanın. Özellikle çift renkli dudaklar bu yıl çok ön planda. Dudaklarda degrade geçişli veya açıktan koyuya doğru değişen tonları uygulamak trend. Ombre dudak makyajı uygulaması yılın önemli trendlerinden diyebilirim. Bu uygulamayı yaparken aynı dokuya sahip rujlar kullanılmasını öneriyorum.

Bize birkaç uygulama tüyosu verebilir misiniz?
Dudakları olduğundan daha kalın gösteren, plump etkisi veren ürünler veya dudak üzerinde ki "M" çizgisi bölgesine aydınlatıcı ürünler uygulayabilirsiniz. Aydınlatıcı ürünler ışığı yansıtacağı için dudaklarınızı daha kalın gösterecektir. Ayrıca dudağınızı kontürlemeniz çok önemli bir adım. Kalem ile dudak şeklini belirlemek hem ruju daha kolay sürmenizi sağlar hem de rujlarda daha uzun süre kalıcılık yaratır.



Sandığınızdan Daha Önemli Fırça Temizliği!

FOTOĞRAF: ISTOCK.COM

Kusursuz makyaj için fırçaları kullanmak konusunda artık ustalaştık. Ancak hangi ürünü, ne tip fırçayla uygulayacağımızı bilmekten daha önemlisi, bu fırçaların nasıl temiz tutulacağı. Kozmetik sektörü, bu alanda çalışmalarında hız kesmiyor.

Damla Durak

Fondöten, allık, far fırçası kavramlarının yanına yenilerini ekledik; karıştırma fırçası, sentetik fırça, yelpaze fırça... Aslına bakarsanız söz konusu fırçalar olduğunda artık sayısız seçenek bulunuyor ve saymakla da bitebilecek gibi değil. Kusursuz makyajın sırrının ise fırçalar olduğunu artık hepimiz çok iyi biliyoruz. Ne kadar çok ve çeşitli fırça, o kadar başarılı sonuç! Peki, bu fırçalarımızın temizliğine gereken önemi ne kadar gösteriyoruz? Kafanız bu konuda karışıksa, size bir rehber hazırladık. Fırçalar ne sıklıkta nasıl temizler, gelin bakalım.

Haftada Bir Temizlenmesi Gerekenler:

Fondöten, kapatıcı, allık, pudra fırçaları.

İşte temizliği en önemli fırçalar. Cildinizde çıkan, anlam veremediğiniz sivilcelerin kaynağının aslında fırçalarınızda biriken sinsi bakteriler olduğunu biliyor muydunuz? Bu nedenle yüzünüzle fazlasıyla haşır neşir olan fırçalarınızı haftada bir mutlaka yıkamalısınız. Bu fırçaların hassas yapıda olduklarını unutmayın ve onlara nazik davranın. En iyi yöntem, bir kaba ılık su, anti bakteriyel sabun (bebek şampuanı da kullanabilirsiniz) ve zeytinyağı damlatıp fırçaları bu son derece zararsız karışımda nazikçe temizlemek ardından durulamak. Son olarak fırçalarınızı kağıt havlu üzerine sererek kurutun.

Haftada İki Kere Temizlenmesi Gerekenler:

Far fırçaları.

Bu fırçaları diğer fırçalardan daha sık yıkamamızın sebebi göz ve göz çevresinin ekstra hassas ve enfeksiyona açık olması. Yine hazırladığınız aynı karışıma fırçalarınızı batırın, ardından avucunuzun içinde döndürerek tüm renkler akana kadar bekletin ve iyice arındığından emin olun. Ayrıca fırça temizlemek için özel tasarlanan silikon aparatlardan da faydalanabilirsiniz.

Her Kullanımdan Sonra Temizlenmesi Gerekenler:

Ruj ve jel eyeliner fırçaları.

Ruj ve jel eyeliner'lar kullanımdan sonra fırçaların üzerinde kalıntılar bırakıp kuruduğu için sonraki kullanımlarda uygulamanın kalitesini ciddi oranda etkileyecektir. Kusursuz dudak çerçevresi ve muntazam eyeliner için fırçalarınızı her zaman temiz ve sonraki kullanım için hazır bulundurun. ■

Bu Ürünlerle Çok Kolay

Yıkama için bir karışım hazırlamakla uğraşmak istemiyorsanız, kozmetik markaları tarafından fırça temizliği için tasarlanan solüsyonlardan da faydalanabilirsiniz. Aynı uygulamaları süngerlerinize de yapabilirsiniz.



Beauty Blender, fırça sabunu, 67 TL

Mac Cosmetics, fırça temizleyici, 45 TL

Sigma, fırça temizleme aparatı, 149 TL

Beauty Blender, fırça temizleyici, 72 TL

Bobbi Brown, fırça temizleyici, 85 TL

Sephora, fırça temizleyici, 15 TL

Saç Maşamız Neler Yapabilir?

Farklı saç modelleri denemek için farklı saç maşalarına ihtiyacınız yok! İhtiyacınız olan tek tip saç maşası ve doğru teknikleri uygulamak. Nasıl mı?

Derleyen Damla Durak


LEA MICHELE



İRİ DALGALAR

Saçlarınızı kalın tutamlara ayırın ve saçınızın ortasından başlayarak açık şekildeki maşanızın etrafında 360 derece döndürerek sarın. Saçınız spiral şeklini alınca maşanızı açın.

Son Dokunuş

Hem bukleleri sabitlemek hem de saçınıza hacim kazandırmak için hafif yapılı bir saç spreyi uygulayın.

Düzleştirici maşalarla saçları buklelendirmek ve hareket katmak mümkün. Burada dikkat etmeniz gereken seçeceğiniz maşanın ince uçlu olması.

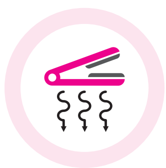

HILARY DUFF

PLAJ DALGALARI

Saçlarınızı farklı kalınlıklarda tutamlara ayırın. Yine saçın orta noktasından başlayarak saçınızı maşanızın arasına kıstırın ve aşağıda kadar birbirinin ters yönüne bükerek şekil verin.

Son Dokunuş

Ellerinizle bukleleri açtıktan sonra deniz tuzu spreyiyle saçınıza doğal bir form kazandırın.



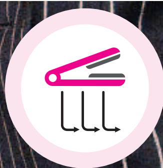

JESSICA ALBA

UÇLARDA DALGA

Bu oldukça kolay modelde saçı düz şekillendirdiğiniz gibi şekillendirmeye başlıyor, uçlara geldiğinizde keskin bir bitiş yapmamak için içe doğru kıvırıp birkaç saniye bekletiyorsunuz.

Son Dokunuş

Elektriklenmeyi önlemek ve uçları daha formlu göstermek için mutlaka elinize birkaç damla saç serumu alın ve avuçlarınızda ısıttıktan sonra saç uçlarına uygulayın.




GABRIELLE UNION



DÜMDÜZ

Bu modelde önemli olan maşayı saçta çok uzun süre tutmadan şekillendirmek. Aksi halde saçınızı yakabilirsiniz ki bunu hiç istemeyiz! Dipten başlayarak uçlara doğru düz ve muntazam şekilde çekin.

Son Dokunuş

Saçınızın cam parlaklığında görünmesi için birkaç damla saç yağını diplere çok gelmeyecek şekilde tüm saçınıza uygulayın.

FOTOĞRAF: JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D. GETTY IMAGES

güzellik dünyası

Damla Durak







Kusurları Gideriyor

Problemli ciltlerin en büyük sıkıntısı kusurları, cilde zarar vermeden kapatmak. İnatçı cilt pürüzleri olan ve siyah noktalı ciltler için cilt pürüzlerini gideren ve cilt tonunu eşitleyen Bioderma Sébium Global Cover, yarattığı iki farklı etki ve renkli dokusu sayesinde problemli ciltlerin yardımcısı olacak. Ürün, kusurları gizlerken sebumu da dengeliyor.

Selülitsavar Ürün

Selülitlerinizden şikayetçiyseniz, onlarla mücadeleye bir an önce başlamanın tam zamanı! Malum, önümüz yaz ve zaman hızlı geçiyor. Murad Firm and Tone Serum, içeriğindeki kan dolaşımını hızlandırmaya yardımcı etken maddelerle yüzde 80 oranında cilt görünümünde iyileşme vaat ediyor.

Ekstra Dolgun Kirpikler

Kısa ve seyrek yapılı kirpikler için geliştirilen Essence I Love serisi, etkili fırça teknolojisi ve yenilikçi formülüyle kirpikleri dolgunlaştırıyor. Bu yeni seride yer alan “Extreme Crazy” ve “Extreme Volume” kirpiklere hacim katıyor ve dolgun bir görünüm elde etmemizi sağlıyor. Denemeye değer!

7 Özel Koku

Louis Vuitton, yedi seçkin kokudan oluşan parfüm koleksiyonuna bir yenisini daha ekliyor. Jacques Cavallier Belletrud’un Grasse şehrindeki parfüm atölyesinde üretilen yeni koku, “Le Jour Se Léve” ismini taşıyor. Tüm dünyada 15 Mart’ta satışa sunulacak parfümün formülünde, Belletrud’un en sevdiği içeriklerden biri olan, rahatlatıcı ve tazelik veren etkisiyle tercih edilen mandalina esansı yer alıyor.

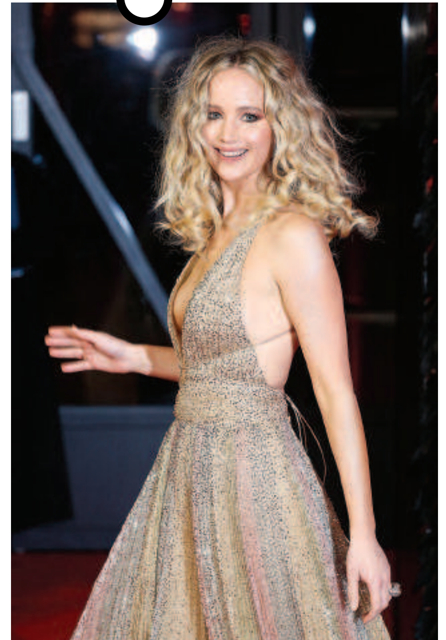
Baştan Çıkaran Parfüm

Victoria’s Secret’ın efsaneleşen koku ailesi Bombshell, şehvetli ve duygusal notalarla benzersiz bir koleksiyonda yeniden hayat buluyor. Nadide çiçeklerin teni okşayan saf dokunuşu Bombshell Seduction’ın ilham perisi! Adaçayı, pembe sümbül ve misk kokularının birleşimi koku ailesinin oryantal ve çiçeksi olarak sunulmasını sağlıyor.

Işıldıyor

Jennifer Lawrance kırmızı halıda neredeyse hiç hata yapmıyor ve her zaman kendine en çok yakışan saç ve makyajı belirlemeyi başarıyor. Onu genellikle net şekillendirilmiş dümdüz saçlarla ya da dağınık topuzlarla görmeye alışık olsak da bu yoğun saçları, bu zamana kadar ona en çok yakıştırdığımız saç modeli olabilir.

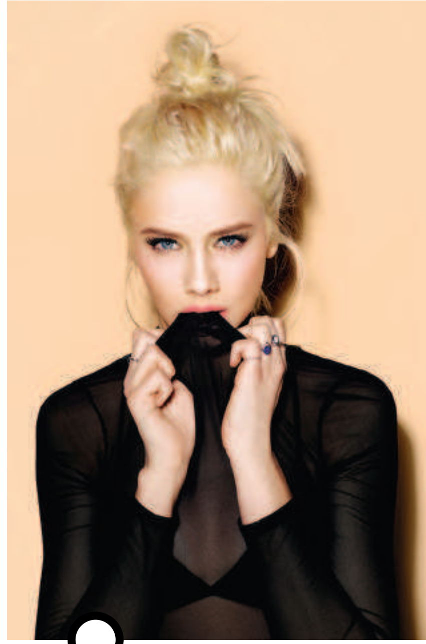




FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM









Özgür Koleksiyon

Kiko Milano'nun yeni koleksiyonu Free Soul, sınırları aşan bir güzelliğe ilham kaynağı oluyor. Palmiye desenini çağrıştıran tasarımıyla Free Soul koleksiyonu, Ross Lovegrove'un imzasını taşıyor. Sınırlı sayıda üretilen koleksiyon; cilt bakımı ve makyaj ürünlerinin yanı sıra şık aksesuarlardan oluşuyor.

Yapısını Çok Sevdik!

Sağlıklı bir cildin ölü hücrelerden, makyaj ve çevre kirliliği gibi etkenlerin oluşturduğu kir ve siyah noktalardan mutlaka arınması gerekiyor. Cosmed Day-To-Day Krem Peeling, cilt dokusunun yenilenerek cildin oksijen almasına yardımcı olurken, sağlıklı deriyi ortaya çıkartmayı da destekliyor.

Serinin Yenileri

Kat Von D yine makyajın sınırlarını zorlamaya devam ediyor! İlkbahar için sunduğu far, kontür paleti ve fırçası, likit ruju, ikonik Lolita seti ve eyeliner'ıyla makyaj ile sanatı birleştiriyor. Markanın ürünlerini Sephora mağazalarında bulabilirsiniz.

Mucize Dokunuş İçin

Make Up For Ever HD serisine yepyeni renkler ve ürünler eklemeye devam ediyor. Kusurları gizleyen kapatıcı paleti tek bir pakette dört ürün barındırıyor: Kırmızılığı, siyah noktaları ve istenmeyen diğer lekeleri hedefleyen iki renkli kapatıcıya ek olarak kapama ve ton eşitleme için iki kapatıcısı bulunuyor.

Son Mohikan

Hailey Baldwin'in attığı her adımı yakından takip ediyoruz çünkü özellikle saç, makyaj konusunda hep yenilikçi ve farklı görünmeye özen gösteriyor. Bu önden arkaya örgü şeklinde gelen ve tepede topuz olan yarım toplu saçlarına bayıldık! Evde de rahatlıkla denenebilecek modellerden.

Dudaklar Renklensin

Instagram hikaye paylaşımlarından esinlenerek hazırlanmış ambalajlar, yoğun renkler, ultra kaygan dokular, Sephora'nın yeni ruj koleksiyonunda bir araya geliyor. Kremsi, mat ve metalik görünümlü ve Instagram hikayelerinden esinlenilerek tasarlanmış ambalajlara sahip bu 30 yeni rujdan oluşan koleksiyonu keşfetmenin tam zamanı!











Hassas Ciltlere Özel

Dermalogica'nın güçlü yatıştırıcı UltraCalming™ serisi hassas ciltteki kızarıklıktan, rahatsızlık hissine, bozulmuş cilt bariyerine kadar acı ve cildi kızartıcı semptomları yatıştırıyor. Aynı zamanda cildin koruyucu bariyerini de onarıyor.

Bizim Olmalı!

Tom Ford, doğanın göz alıcı ve duygusal etkisinden esinlenerek tasarlanan parfümü Orchid Soleil'in sınırlı sayıda üretilen makyaj koleksiyonu ile karşınızda! Koleksiyon Tom Ford kadınıyla mükemmel uyum sağlayacak.

İçerek Gençleşin

"Nasıl?" dediğinizi duyar gibiyiz. 30-65 yaş arası kullanıcılar için geliştirilen Voonka Liguid Collagen Beauty, cildi nemlendirerek, elastikiyet artışı ve cilde pürüzsüz ve genç bir görünüm kazandırmaya destek oluyor. Sıvı kolajeni içerek güzelleşiyoruz!

Güzel Haber

Şimdi size güzel bir haber vereceğiz: Etkili cilt bakım ürünlerinin yaratıcısı Neutrogena®'nın yeni marka yüzü sevilen yıldız Sedef Avcı oldu. Reklam çalışmalarında ilk kez bir Türk yıldız ile çalışan Neutrogena® bir yıl süresince, ünlü yıldız Sedef Avcı ile marka yüzü olarak iletişim alanında iş birliğini sürdürecek. Ünlü oyuncu markanın ciltte devrim yaratan serisi Hydro Boost®'un reklam çalışmalarında yer alacak. Kendisini sık sık televizyonda reklam filmlerinde görmeye hazır olun! Sedef Avcı'nın Neutrogena® starı olarak medya karşısına çıktığı ve bizim de takip edip son gelişmeleri öğrendiğimiz davetinde söz alan Johnson&Johnson Tüketici Grubu pazarlama müdürü Gülden Duykan Kankotan, "Sedef Avcı, başarılı kariyeri aynı zamanda da sosyal yaşamı ve aile yaşamı ile de Türkiye'de çok sevilen bir oyuncu olmasının yanı sıra; modern şehirli, başarılı, kendine güvenli, güzelliğine ve sağlığına dikkat eden bir kişilik olarak da Neutrogena® kadının özelliklerini taşıyor. Dermatologlar tarafından geliştirilen, sevilen dermokozmetik markamıza, Sedef Avcı'nın da büyük katkısının bulunacağına ve daha geniş kitlelere ulaşacağımıza inancımız tam." dedi.

İyi Deneme

Gece makyajlarında genellikle koyu tonlara alışığız ancak Margot Robie tamamen mat, beyaz farıyla fark yaratmayı başarmış. Beyazın, gözlerini daha da vurguladığını söyleyebiliriz. Aynı görünümü beyaz göz kalemini tüm göz kapağınıza uygulayarak elde edebilirsiniz.







Sihirli Ruj

Miniso'nun, ambalaj tasarımlarıyla dikkat çeken Mini Poni serisinin en iddialı ürünle tanışın: Magic Candy Lipstick. Dudağın PH seviyesine göre pembe, kırmızı ve turuncu gibi renkler alan dudak balsamı, dudak parlatıcısı ve rujun mükemmel birleşimi!



Çarpıcı göz makyajının olmazsa olmazı eyeliner uygulaması sizi zorluyor mu?

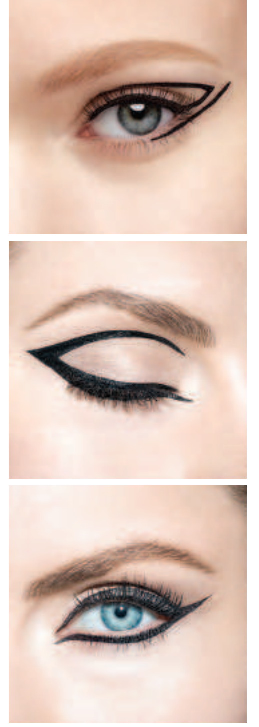
Kusursuz Eyeliner Hayal Değil!

Kusursuz çizgilere sahip olmak istediğinizi biliyoruz! O halde yepyeni bir ürünle tanışın: Revlon® ColorStay Exactify™ Likit Eyeliner.



Ürünün kampanya yüzü ikonik star Gwen Stefani.

Dramatik ve çarpıcı bakışlara kolayca sahip olmanın yolu göze derinlik kazandıran eyeliner'dan geçiyor. Tabii burada en önemli nokta, uygulamayı keskin ve kusursuz şekilde yapmak. Çok kolay olmadığını itiraf ediyoruz.
Ancak doğru ürünle, herkesin rahatlıkla eyeliner çekebileceğini söyleyebiliriz. 24 saate kadar kalıcı Revlon® ColorStay Exactify™ Likit Eyeliner ile keskin ve ince çizgilere ulaşmak artık çok kolay. Exactify Wheel Tip™ (tekerlek tipi) ucu ve rahat tutuşlu sapı ile ürün, sağladığı kullanım kolaylığının yanı sıra her seferinde pürüzsüz bir çizgi çekmenize yardımcı oluyor.



Sıradışı Uygulama

Peki, tekerlek tipi uca sahip bu eyeliner'ın çalışma sistemi nasıl? Kirpik çizgisine uygularken döner ucun göz kapağınızla teması kesmeden nazikçe yuvarlanışını izleyin ve nasıl zahmetsizce keskin çizgiler yarattığınıza şahit olun! 24 saate kadar kalıcı olan yüksek pigmentli çizgiler çarpıcı görünümünü gün boyu koruyor. Yeni Revlon® ColorStay Exactify™ Likit Eyeliner'ı sadece Watsons mağazalarında ve *watsons.com.tr* adresinde bulabilirsiniz.■





AH ŞU UZUN KAKÜLLER!

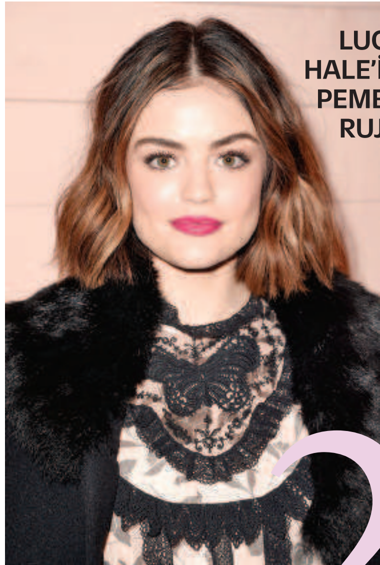
Uzun, gözlere kadar inen kakülleri oldukça bohem ve havalı bulduğumuzu kabul edelim. Peki, erkekler bu konuda ne düşünüyor? Etrafımızdaki erkeklerin nabzını biraz yokladık ve öğrendik ki onlar bizim yüzümüzün kapanmasından çok da hoşlanmıyorlar. Öyle ki fikrini sorduğumuz erkekler arasında "tutup kakülleri toplayasım geliyor" diyenini dahi duyduk. Yine de bizim kararımız tabii ama bu geri dönüşleri de göz önünde bulundurmakta fayda var.

Hem Saç Hem Vücut

Erkekler için bakımda aranan tek koşul pratiklik! Bizler gibi çeşit çeşit ürün kullanmayı sevmiyorlar ve direkt hedefe odaklanıyorlar. O halde banyonuzda onun için tam da böyle bir ürün bulundurmanızda fayda var. L'Occitane L'Homme Cologne Cédrat saç ve vücut şampuanı, ikisi bir arada etkisiyle onun favorisi olacak.



SOKAKTAKİ 100 ERKEĞE SORDUK



LUCY HALE'İN PEMBE RUJU

SEKSİ Mİ? %71

İTİCİ Mİ? %29

Mistik Notalar

Erkek parfümlerinde yoğun ve erkeksi notalardan hoşlanıyorsanız ve erkek arkadaşınıza hemen Trussardi'nin yeni kokusu Amber Oud'u hediye edin. Kokunun hangi etkileyici notaları barındırdığını merak ediyor musunuz? Hemen sıralayalım: Limon, pembe biber, vetiver, paçuli, amber ve tabii ki oud. Bir minik bilgi daha; oud tarih boyunca "güneşin damlası", "kaplanın ruhu" gibi isimlerle anılmış.



Üçlü Bakım

Erkeklerin en önemli bakım ritüeli kuşkusuz ki tıraş. Sıklıkla tıraş olduklarını düşünecek olursak ciltlerini yatıştıracak, tahriş etmeyecek, konforlu bir tıraş sunacak ürünler kullanmaları şart! Onları yönlendirmek de tabii ki bize düşüyor. LR Aloe Via serisinde yer alan ürünler, nemlendiren aloe vera yaprak jeli sayesinde ciltlerini tıraş sonrası rahatlatıyor. Seride tıraş köpüğü, tıraş jeli, tıraş sonrası bakım balsamı ve yüz bakım kremi bulunuyor.



HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM, STAN WILSON:: JR.

İÇİNDEKİ



SEN

California cevizi tüket; zinde kal, sağlıklı yaşa,
KENDİNİ BUL!



CaliforniaWalnut.com.tr /CaliforniaCevizi /CaliforniaCeviz

0538 600 5401 #Diyetisyenesorun

“Kadınların Bana Yatakta Öğrettiği En Önemli Bilgi…”



“Eski kız arkadaşım bana yatakta hızlı olmanın önemli olmadığını öğretti. Onun sayesinde kadınların yatakta duygularını ön planda tuttuğunu ve onları harekete geçirenin porno yıldızı davranışlarından ziyade tutku olduğunu anladım.”
– Ahmet, 28



“Ön sevişmenin önemli olduğunu, hatta zaman zaman asıl aksiyonun bile önüne geçebileceğini öğrendim.”
– Umut, 29



“Her zaman olmamakla birlikte ipleri ele almanın kadınları tahrik ettiğini öğrendim. Önceden hiçbir kadının bundan hoşlanmadığını düşünürdüm. Sayesinde cinsellik konusunda gözlerim biraz daha açıldı. Artık önemli olanın karşınızdaki kadını rahat hissettirip nelerden hoşlandığını öğrenmek olduğunu biliyorum.”
– Cem, 27

Okuduğu Kitaplar Onun Hakkında Ne Anlatıyor?

Tanışma sitesi Elite Singles tarafından yapılan araştırmaya göre, bekarların yüzde 85’i kitap okuyan kişileri seksi bulduğunu söylüyor. Favori kitap türü karakteri hakkında ne gibi ipuçları veriyor; birlikte bakalım.

Biyografi
Başka insanların düşünce yapılarını merak ediyor. Media Psychology Research Center’ın yönetici Psikolog Pamela Rutledge, bu durumun onun iyi dinleyici olduğuna işaret edebileceğini belirtiyor.

Bilim-Kurgu
Ana akım medyanın dikte ettiği popüler kültür yapımlarından ziyade alternatiflere yöneliyor. Bu onun yenilikten hoşlandığının belirtisi olabilir. Daha önce hiç gitmediğiniz yerlere gitmeyi teklif edebilirsiniz.

Siyaset
Ruthledge, güncel siyaset olaylarının anlatıldığı kitapları okumayı tercih eden erkeklerin bilgi dağarcığını genişletmekten hoşlanan entellektüel yapıda bireyler olduğunu belirtiyor. Bugüne dek duymadığı bilgilerle onu etkileyebilirsiniz.

FOTOĞRAF: GEORGERUDY/ISTOCK.COM

Kişisel Gelişim
Ya kendini geliştirmek istediği spesifik konular vardır ya da hayatta kendini ve durduğu yeri sorguladığı süreçten geçiyordur. Kendi hedeflerinizi paylaşarak gelişimine katkıda bulunabilirsiniz.

Korku
Muhtemelen hayatta risk almaktan hoşlanan maceracı yapıya sahip. Tabii yalnızca problem çözmekten hoşlanıyor da olabilir. Her iki ihtimalde de heyecan dozunun yükseldiği randevulara çıkmanızda fayda var.

AŞK DOKTORU
MATTHEW HUSSEY



Size Aşık Olduğunu Gösteren 4 İşaret

1. **Aylar sonrası için sizinle plan yapıyorsa:** Önümüzdeki yaz için tatil planları yapmaktan çekinmiyor, uzun vadede yanınızda olacağını belirten konuşmalarda gerilmiyorsa yakın zamanda hayatınızdan çıkmak gibi bir niyetinin olmadığını söyleyebiliriz.

2. **Tuhaflıklarınızı komik buluyorsa:** Sizden gerçekten hoşlandığında eğlence haline gelen dans figürlerinizden, tuhaf gülüşünüze kadar tüm özelliklerinizi eğlenceli bulur. Yanınızda olmadığında bunları düşünmek bile gülümsemesini sağlar.

3. **Ailenizle planlarınıza dahil oluyorsa:** Hayatınıza giren erkeklerin bir kısmı sizi ailesinin içine rahatça alabilir. Ayırt edici olan sizin ailenize girip girmek istemediği. Kız kardeşinizin sene sonu gösterisine sizinle gelmek istiyorsa sizi gülerken görmekten büyük zevk alıyordur.

4. **Hedeflerini size bağlıyorsa:** İş yerinde geçen sıkıntılı günlerin ardından yanınıza gelip günün birinde mutlu olmanız için çabaladığına işaret eden sözler sarf ediyorsa hayat amaçlarından birinin mutluluğunuz olduğunu söyleyebiliriz.

58

ÖZGÜVENİN KADINLARDA EN SEVDİĞİ ÖZELLİK OLDUĞUNU BELİRTEN ERKEKLERİN YÜZDESİ.

ERKEK SÖZLÜĞÜ

Kolaya Kaçan

Beğendiği kadınların yanına gidip konuşmak yerine sık sık çevresindeki erkeklerin konuştuğu kadınlarla iletişim kurmayı tercih eden erkekler için bu tanımı kullanabiliriz. Bu tarz erkeklere başkalarının açtığı yoldan gitmek, kendi çabasıyla tanışmaktan çok daha kolay gelir.



Emre Fatinoğlu

Banyo, ısı, boru ve cam grubu alanlarında faaliyet gösteren Sanica'nın Yönetim Kurulu üyesi Emre Fatinoğlu ile ilgili genç bir yönetici olmanın avantajlarını, araba tutkusunu ve aşka bakışını konuştuk.



Kimlik Kartı

■ **Doğum Yeri ve Tarihi:** 20 Mayıs 1987, İstanbul.
■ **Burcu:** Boğa.
■ **Eğitimi:** Amerika'da Drexel Üniversitesi Pazarlama bölümü mezunu.

FAVORİLERİ

1

Heyecanla takip ettiği yabancı dizi ***Black Mirror***



2



Türk mutfağında favorisi **Mantı**

3



En sık kullandığı aksesuar **Optik Gözlük**

Yüksek Tempo

"İş temposunun getirdiği yoğunluğa uyum sağlayabilmek için karşınızda iki seçenek kalıyor, ya sosyal hayatınızdan ya da kendinize ayırdığınız dinlenme zamanınızdan feragat edeceksiniz. Ben bu ikisini olabildiğince dengelemeye çalışıyorum."

Modern Yaklaşım

"Büyük şirketlerde tecrübeye ihtiyaç duyulsa da, çağa uygun bir yaklaşım da hayli önemli. Özellikle, genç yöneticilerin yeniliğe ve gelişime daha açık olduğunu düşünüyorum. Dolayısıyla, bu yaklaşım tarzı büyük şirketlerde olan hantal ve kemikleşmiş yapıyı daha dinamik ve modern hale getirebiliyor."

Strese Mola

"Stresli dönemlerde uzun veya kısa süreli hava değişimleri benim için çok faydalı ve motive edici oluyor. Özellikle yoğun dönemlerde seyahate çıkmayı tercih ediyorum. Arabayla çıktığım yolculuklarda Mustafa Sandal ve Kenan Doğulu'nun eski şarkıları bana eşlik ediyor."

Yılın Trendleri

"Sanica olarak banyolardaki teknoloji ve moda akımlarını yakından takip ediyoruz. Son yıllarda banyolar için doğal ve sıcak görünümlü ürünler ön plana çıktı. Biz de banyolara sıcaklık hissi veren taş görünümlü 'Stone' duş teknelerini tasarladık."

Aşka Bakış

"Geçmişte çocukça denebilecek aşk maceralarım oldu. Ben aşkın gelip geçici yoğun bir his, sevginin ise daha önemli ve kalıcı olduğunu düşünüyorum."■

Yarış Merakı

"Araba tutkum çocukken başladı. Araba ile seyahat etmeyi çok severim fakat yarış geçmişim çok eskiye dayanmıyor. Geçtiğimiz Temmuz ayında gerçekleşen 2017 Volkswagen Polo Cup Yarışları'nda Türkiye birincisi oldum. Yurtiçinde gerçekleşen yarışlarda tecrübe kazandıktan sonra yurtdışındaki yarışlara katılmak istiyorum."
@emrefatinoglu





HAZIRLAYAN: LARA AKYEL, FOTOĞRAF: KORAY IŞIK

Dylan O'Brien

Hollywood'un yeni nesil yıldızları arasında yer alan Dylan O'Brien, *The Maze Runner (Labirent)* serisinin üçüncü filminin çekimi esnasında sette geçirdiği kaza sonucu yaklaşık iki yıl kadar karşımıza çıkmamıştı. Şimdiyse eskisinden çok daha iddialı.

Talihsiz Kaza Üzerine

Dylan O'Brien, *The Maze Runner: The Death Cure (Labirent: Son İsyan)* setinde yoldan çıkan bir aracın kendisine çarpması sonucu uzun süre tedavi gördü. Yüzünün sağ tarafındaki kemiklerin büyük bölümü hasar görmüştü. Hemen tedavi altına alınan O'Brien, iyileşene kadar prodüksiyona ara verildi. Kendisi yaşadığı travmalar nedeniyle bugün bile panik atak geçirdiğini ve duygusal anlamda iyileşme savaşı vermeye devam ettiğini söylüyor. Bu dönemde kendisine en çok yardımcı olan insanlardan birinin spor eğitmeni olduğunu ekliyor.

Aşkın Gücü

The First Time (İlk Kez) filminde kız arkadaşı Britt Robertson ile birlikte yer aldı. Haklarındaki ayrılık haberlerini yalanladı ve iyileşme sürecinde yanında olan Robertson'a minnet duyduğunu söyledi.

Oyunculuğa Adım Atmak

Çocukluk yıllarında oyuncu olacağını hiç düşünmemiş. Lisede okuldan çıkınca hızla eve gidip oyunculuk seçmeleri için hazırlandığı esnada yapmak istediği işin bu olduğuna karar vermiş. Yapım aşamasındaki filmleri araştırıp hangisine dahil olabileceği konusunda çalışmalar yapmış. Mezun olduktan sonra kendisini *Teen Wolf'un* setinde bulmuş.

Kimlik Kartı

- **Doğum Yeri ve Tarihi:** New York, Amerika Birleşik Devletleri, 26 Ağustos 1991.
- **Onu Nereden Tanıyoruz?:** *Teen Wolf* dizisinden ve *The Maze Runner (Labirent)* film serisinden.

FAVORİLERİ

1. Çocukluk yıllarında en sevdiği film serisi ***The Bourne.***



2. **Chloë Grace Moretz,** en beğendiği kadınlardan biri.



3. Kız arkadaşı **Britt Robertson**.



Onun Hakkında Bilmedikleriniz

Friends dizisinin tüm bölümlerini en az 10 defa izlemiş.

Annesi Lisa O'Brien da kendisi gibi oyunculuk yapmış.

Büyük bir beyzbol tutkunu. New York Mets takımını destekliyor.

Youtube'da çektiği videolar sayesinde oyunculuğa adım atmış.

12 yaşında New Jersey'den Kaliforniya'ya taşındığında üç yıl boyunca neredeyse kimseyle arkadaş olamamış.

Saç şeklinin 'çok genç' bulunması dolayısıyla neredeyse *The Maze Runner*'daki rolü alamıyormuş.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ,

50 SORUDA Bora Uzer

Müziği ve farklı tarzıyla Türkiye'de çıtayı yukarı çeken Bora Uzer, yaratıcı ve durdurulamaz enerjideki faaliyetlerine yeni albümü *Benim Umrumda* ile devam ediyor.

Röportaj **Damla Durak** Fotoğraf **Sinem Yazıcı** Styling **Simge Yücepur**





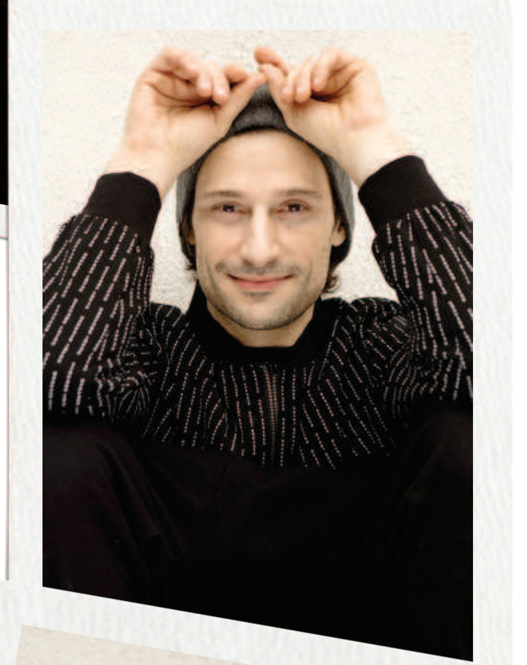
Ceket, Academia, 945 TL
Tişört, Iro/Beymen, 675 TL
Pantolon, Yunus Çoban
Fiyat istek üzerine
Şapka ve ayakkabı Bora Uzer'e ait.

1. Dokuz yıl aradan sonra yeni albüm hayırlı olsun. Bu dokuz yıl nasıl geçti?

Müzik yaparak ve mutlu olarak hızlı geçti.



Ceket, Academia, 795 TL Şapka, Bora Uzer'e ait







Bir insan, iki saniye yerinde duramaz mı? Bora Uzer'se duramaz! Samimiyeti ve pozitif enerjisiyle tüm çekim ekibini yükseltmeyi başaran bu hiperaktif adam, "İçsel dünyamdaki dinginliğin yansıması" dediği son albümüyle uzun arayı kapatmaya hazır. Henüz albümü dinlemediyseniz bir an önce dinleyin; mutlaka ruhunuza dokunacak, sizi içine çekecek şarkılar keşfedeceksiniz. Favorilerimizi soracak olursanız *Bazen* ve *Düşes*. Şimdi sizi SALT Galata'nın etkileyici atmosferinde fotoğrafladığımız Bora Uzer ile başbaşa bırakıyoruz. Tavsiyemiz, röportajı okurken şarkılar da fonda dönmeye başlasın.

2. Çok şarkı birikmiştir, değil mi?
Hem de nasıl; kasalar dolusu!

3. Söz-müzikler ağırlıklı size ait. Başka kimler var albümde?
Gökhan Türkmen'le düetimiz var. *Kalbim Bir Dünya*'nın sözleri Kenan Doğulu'ya ait; *Düşes*'te sözleri Mert Carim ile birlikte yazdık. Ayrıca Aytaç Özgümüş, Aslı Demirer, Muzaffer Nezihi Egelioğlu, Erdem Tekinay, Serkan Ölçer, Orçun Sacaroğlu'nun da büyük katkıları var.

4. Ayırması zor biliyorum ama sizi en etkileyen şarkı hangisi?
Cevaplaması imkansız bir soru!

5. Albümde en baskın duygu hangisi?
Özgür olmak, anları kaçırmamak.

6. Nelerden ilham aldınız?
Son zamanlarda ülkemizde ve dünyada yaşanan olaylardan etkilenen herkesten.

7. Sizi hiperaktif biliyoruz ama bu albümde dinginlik hakim sanki, öyle mi?
Halen hiperaktifim gördüğünüz gibi ama bu bedensel bir tepki. Yeni albüm ise içsel dünyamdaki sakinliğin ve dinginliğin yansıması.

8. Akustik tarz devam edecek mi?
İngilizce albüm geliyor bu sene, onun temposu daha hızlı ve elektronik harmanlı olacak.

9. Farklı sound'lar denemeye devam edecek misiniz?
Tabii ki. Aynı şeyleri tekrarlamayı çok sevmiyorum. İngilizce albümde farklı bir sound geliyor.

10. Yeni nesilden dikkatinizi çeken müzisyenler kimler?
Aga B, Ahmet Faik Dökmeci, Ezgi Alaş, Burhan Çatılı, Ekin Beril, Jacob Collier.

11. Dansla aranız nasıl?
Sıcak!

12. Yakında konserler var mı?
Şimdilik belli olanlar şunlar: 1 Mart If Beşiktaş, 29 Mart W Hotel, 5 Nisan Babylon, 12 Nisan Ankara If Jazz Festivali.

13. Yaşamaktan en keyif aldığınız şehir hangisi?
İstanbul ve Los Angeles.

14. Multi-enstrümantalist olarak çalmaktan en çok keyif aldığınız enstrüman hangisi?
Bas gitar.

15. En son aldığınız enstrüman nedir?
Piyano.

16. Peki ilk çaldığınız enstrüman neydi?
Şu anda halen çaldığım Fender Strat gitarım. Aramızdaki bağ anlatamayacağım kadar kuvvetli, beraber çıktık bu yola.

17. Verebileceğiniz en iyi aşk tavsiyesi nedir?
Ne yaparsanız yapın hayatınızda hep aşk olsun. Aşksız hayat boşa geçmiştir.

18. Arkadaşlık ilişkilerinde neye asla tahammül edemezsiniz?
Samimiyetsizliğe.

19. Bir kadına en yakıştığınız kıyafet nedir?
Nasıl rahat hissediyorsa öyle giyinmesi ona en yakışanıdır bence.

20. Kadınlara "asla giymeyin" ya da "asla sürmeyin" diyeceğiniz bir kıyafet ya da makyaj malzemesi var mı?
Herkes mutlu olduğunu yapsın!

21. Dünyada kalan son iki kişiden biri olsanız, diğerinin kim olmasını isterdiniz?
Ailem.

22. Kendinizde bir özellik değiştirme şansınız olsa bu ne olurdu?
Işınlanma özelliğimin aktive olmasını isterdim.

23. 18 yaşındaki Bora'ya dönebilecek olsanız ona ne tavsiyede bulunurdunuz?
Maç tahminleri, loto sonuçlarıyla o zamana döner, "bunlara para yatır" tavsiyesi verirdim.

24. Dünyaya bir hayvan olarak gelecek olsanız, ne olmak isterdiniz?
Yunus.

25. Sporla aranız nasıl?
Kaykay evim gibi.

26. Modayı takip ediyor musunuz?
Kıyısından köşesinden diyelim. Müzisyenim ben, kendime yakıştığını düşündüğüm her şeyi giyerim.

27. Favori markanız/ tasarımcınız hangisi?
Yunus Çoban. Bir de Adidas'ın duruşu ve müzikle ilişkisi çok iyi.

28. "Şapkasız çıkmam" gibi bir durumunuz var mı?
Var. Bütünleştik şapkalarla, aşk var aramızda...

29. "Asla giymem" dediğiniz bir şey var mı?
Jartiyer ve sutyen!

30. Sosyal medyayla aranız nasıl?
Çabam büyük, gençlik hızlı, tüketim anlık, yakalarım kısa sürede herhalde.

31. Instagram'dan bu zamana kadar aldığınız en ilginç mesaj neydi?
Ne siz sorun, ne de ben söyleyeyim.

32. İstanbul'da favori mekanınız neresi?
Dostlarımın evi.

33. Yazın favori tatil destinasyonunuz neresi?
Bodrum.

34) Yaz insanı mısınız, kış insanı mı?
Kesinlikle yaz!

35. Burcunuzun özelliklerini taşıyor musunuz?

Ben pek burçları bilmesem de özelliklerini taşıdığımı söylüyorlar.

36. En sevdiğiniz yemek hangisi?
Annemin dolması ve havuç suyu.

37. Kafanızı dağıtmak istediğinizde ne yaparsınız?
Kaykay kayarım, hava koşulları izin vermiyorsa playstation oynarım.

38. Bu ara en çok kimleri dinliyorsunuz?
The Internet, Ahmet Faik Dökmeci ve Chris Daddy Dave.

39. Hayatta fikirlerine en çok önem verdiğiniz kişi kim?
Bir kişi yazmak imkansız olur.

40. Bir rol modeliniz ya da idolünüz var mı?
İdol demeyelim ama Prince, Stevie Wonder ve Michael Jackson'a hayranım.

41. En beğendiğiniz kadın ve erkek oyuncular kimler?
Al Pacino ve Meryl Streep her daim favorim.

42. Bu zamana kadar sizi en çok etkileyen film hangisiydi?
İlk *Star Wars* filmi. Altı yaşındaydım ve kendimi bir ay boyunca "Jedi" sanmıştım.

43. Hangi dizileri takip ediyorsunuz?
Dizi izlemiyorum.

44. Hayatta sizi en çok ne korkutur?
Ailemi kaybetmek.

45. Eğer fantastik bir karakter olma ihtimaliniz olsaydı, kimi seçerdiniz?
Tabii ki Superman!

46. Hollywood'dan biriyle yemek yeme şansınız olsa kimi seçerdiniz?
Charlize Theron.



47. Buzdolabınızı açsak içinde neler görürüz?
Bir sürü meyve.

Tişört ve pantolon, Yunus Çoban, Fiyat istek üzerine

Kimlik Kartı

- **Doğum Yeri:** Ankara.
- **Göz Rengi:** Ela.
- **Burcu:** Başak.

48. Eğer dünyadaki bir kişi ile bir hafta boyunca yer değiştirecek olsanız, bu kişi kim olurdu?
Quincy Jones. Çünkü müzikal renkleri onun gözünden görmeyi çok isterdim.

49. Bize, hakkınızda daha önce hiçbir yerde söylemediğiniz, pek kimsenin bilmediği bir şey söyler misiniz?
Oldukça iyi yemek yaparım.

50. Son olarak; sizi takip eden okuyucularımıza mesajınız nedir?
Bu kadar okuduysanız bence albümü de dinlersiniz, paylaşırsınız diye hissediyorum. Albümde muhakkak kendinizi bulacağınız bir an yaşayacaksınız ve aramızda bize özel bir bağ oluşacak. Sizi çok seviyorum. Aşkla kalın, el ele kalın. ■

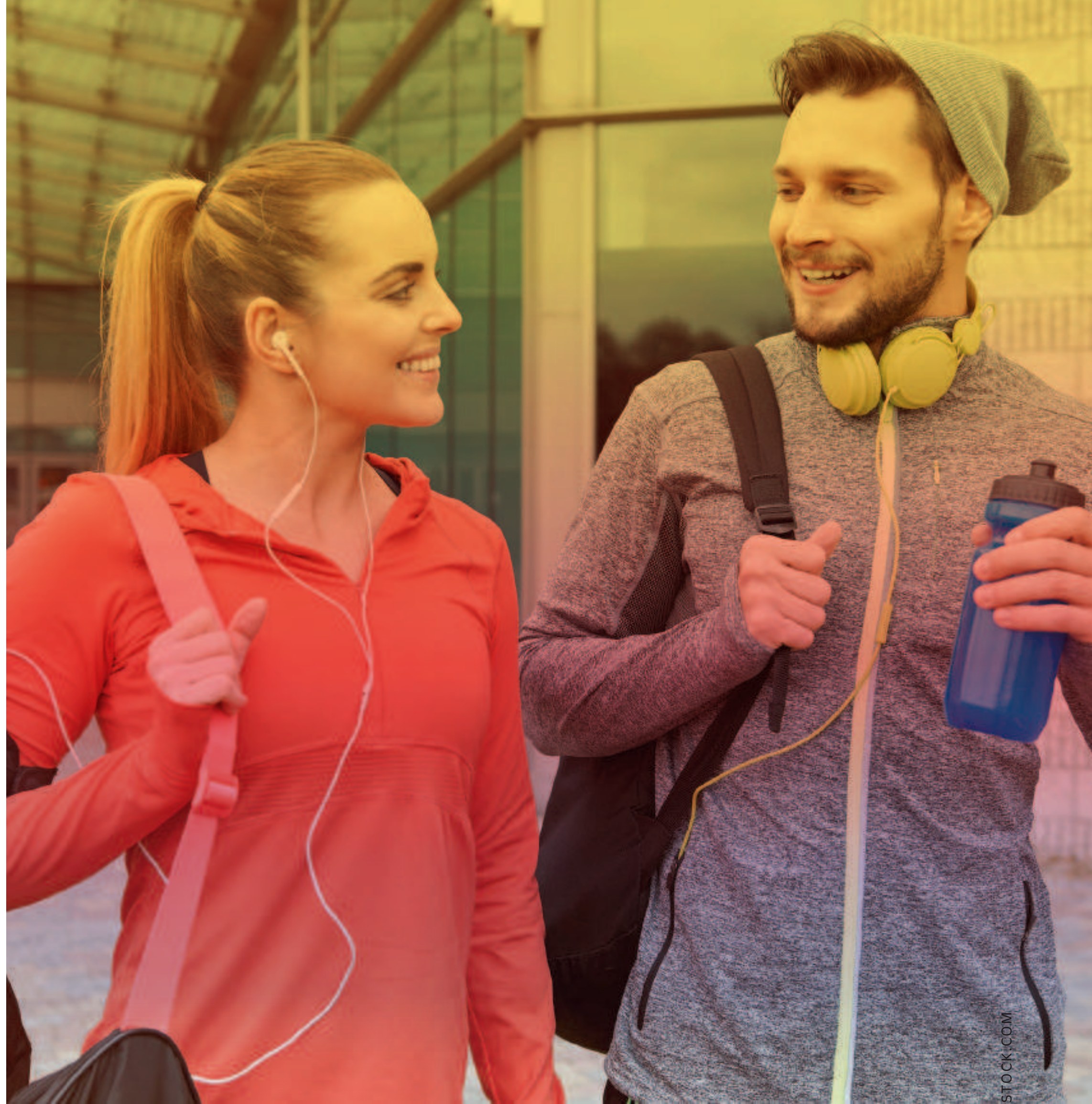
Ceket, Cheap Monday, 725 TL
Sweatshirt, Alexander McQueen, 1.895 TL
Tişört, Cacharel, 99,90 TL
Pantolon, Yunus Çoban, Fiyat istek üzerine

Saç-Makyaj: Fulya Murtekin/K.U.M Agency
Styling Asistanları: Betül Özkan, Ezgi Bal
Mekan: SALT Galata

Beraber Birer Ağırlık Kaldırır mıyız?

Spor her zaman sadece spor değildir. Özellikle içinde güzel kadınların olduğu bir salonda yapılıyorsa! Yaz ayları yaklaşıyor, her ne kadar mevsimler bile hangi iklimde olduklarını karıştırsa da takvimler halen doğru çalışıyor. Bütün kış çalışan, yağmur çamur demeden koşturan beyaz yakalısından öğrencisine kadar herkesin hayali deniz-kum-güneş üçlüsüyle buluşmak... Ancak bu buluşma öncesinde uğranması gereken bir yer var: Spor salonları.

Serkan Akkoyun



FOTOĞRAF: GPOINTSTUDIO, ISTOCK.COM

Tamam, hafif balıketi hatta 'topluca' olmak günümüzde moda oldu, kabul... Kimsenin bedeniyle olan ilişkisine de müdahale etme hakkımız yok. Fakat balıketli kadınların çoğu spor salonlarında, zayıf olanlardan daha fazla vakit geçiriyor, bunu da unutmayın! Modaya uyacağız diye Dr. Nowzaradan'la tanışmaya gerek yok. Ama dedik ya, spor yapmak her zaman sadece spor yapmak değildir. Spor salonlarına giderken de dikkat etmeniz gerekenler sadece antrenörün vereceği program ya

da uymanız gereken diyet listesi olmayacak. Orada 'spor salonu çapkınları' ile karşılaşacaksınız... Erkekler genellikle fazla kilolarından kurtulmak, kilo almak; kaslarını artırmak, göbeklerini eritmek ya da fit bir vücuda sahip olmak için spor salonlarına kayıt olsalar da bazıları için spor yapmak eşittir çapkınlık demek. Onlar spor salonlarını sosyalleşme mekânı, spor yapmaya gelen yalnız kadınları ise potansiyel sevgili adayı olarak görürler. Peki, kimdir onlar? Gelin türlerine göre ayrılan bu spor salonu çapkınlarını inceleyelim...

Erkekler fit bir vücuda sahip olmak için spor salonlarına kayıt olsalar da bazıları için spor yapmak eşittir çapkınlık demek.

Yardım Severler

Spor salonlarındaki bu çapkın türü, yardımseverlikleri ile öne çıkar. Gözlerine kestirdikleri genç ve güzel kadınları özellikle savunmasız anlarında yakalayıp, yaptığı hareketin aslında öyle yapılmaması gerektiğini söylerler. 'İsterseniz doğrusunu göstereyim' bile demeden elinizden kaptığı 250 gramlık ağırlıkla, hareketin doğrusunu yapmaya başlarlar. Aslında sizin yaptığınızda bir farkı yoktur. Zaten amaç da size nasıl yapıldığını değil; ağırlığı her indirip kaldırdığında şekilden şekle giren kol kaslarını sergilemektir. Bu tip bir çapkına denk gelirseniz işiniz çok zor. Çünkü ilk dersin ardından gönüllü bireysel antrenörünüz olur ve peşinizden ayrılmaz.

Amatörler

Yardım severlerin çok bilen hallerinin aksine, amatörler hiç bilmez bir şekilde dolaşırlar ortalıkta. Beceriksiz erkek modelinin çalıştığı mutfak, ev işleri gibi alanlardaki başarılarını, spor yaparken de uygulamaya karar vermişlerdir. Eğer sizi beğendilerse, bardağı deviren, toz alırken üstüne başına bulaştıran, ayakkabılarını bağlayamayan erkek sevimliğinin ağırlık kaldırırken de işe yarayacağını düşünmüş ve görüş alanınızda amatörce hareketler sergilemeye başlamışlardır bile. Beklentisi; sizin ona yardım etmeniz ve onun bu çocuksu hallerinden etkilenip çıkışta birer kahve içmeye davet etmeniz yönündedir. Ama sakin olun. Bir süre ilgi göstermediğiniz takdirde, sizden biraz önce yüz bulamayan yardımseverin 'kardeş yanlış yapıyorsun yalnız' uyarısı ile gerçek dünyaya dönecektir.

Sıra Bekleyenler

Onlar ciddi taktisyenlerdir. Önce tesadüf zannedersiniz. Sonra denk geldi dersiniz. Ama bir süre sonra anlarsınız ki bu türün üyesi resmen sizin peşinizdedir! Çünkü hangi makineye oturursanız oturun sizden sonra sıra beklemektedir. Ne kadar büyük ve çok aletli bir spor salonunda olsanız da mutlaka sizin çalıştığınız o alet için sıra bekler. Rahatsız olup dayanamaz da, "İsterseniz beklemeyin, yandaki boş, o da aynı işi yapıyor" derseniz alacağınız cevap da bellidir: "Yok, yok... Ben dinleniyorum zaten." Onlar beklemeyi severler. Beklerken gözlerini dikip bakmaktan da çekinmezler. Güya ilgilendikleri tamamen alettir ve hareketin nasıl yapıldığıdır. Çalışmanız bitip kalktığınızda sizinle senkronize hareket ederler ki bu da çiftini bulmak isteyen saka kuşu dansını andırır. Tüm erkekler aynı işte...

İlgisiz İlgililer

Bu gruptakiler sizinle asla doğrudan göz teması kurmazlar. Mesafelerini korur ama sizden de çok uzaklaşmalar. Sizi 'kesmek' için aynaları çok iyi kullanırlar. Size baktıklarını yakalayamaz yine de bir çift çapkın gözün üzerinizde olduğunu hissedersiniz. En rahatsız ve tedirgin edici olanı bu türdür. Bir o kadar da tehlikelidirler. Çünkü size bakıp bakmadığını anlamaya çalışırken bir anda göz göze gelir ve 'kaslı erkeği kesen spor salonu kadını' durumuna düşersiniz. Zaman zaman ellerinde telefona bakarak önünüzden, yanınızdan geçerler ve sizinle ilgilenmedikleri mesajını verirler. Oysa o sırada, Instagram'dan spor salonu konumuyla yapılan paylaşımlara girmiş, sizi aramaya başlamışlardır bile!

Paylaşımcılar

Bilgi kadar sevginin de paylaşarak çoğaldığına inanırlar. Bu yüzden sevgiye giden yolun paylaşmaktan geçtiğini düstur edinmiş, spor yapmaktan çok spor yapan güzel kadınlara yardım etme yolunu seçmişlerdir. Paylaşımcılar, susadığınız anda ellerinde açılmamış su şişesiyle yanınızda biterler. Düşen havlunuzu yerle temas etmeden havada yakalarlar. Makinelerde yaşanan her türlü soruna müdahale edip sizin için huzurlu ve güvenli bir spor alanı yaratırlar. Onlara paylaşımcılar dendiği kadar spor salonu bekçileri de denebilir.

Sosyal Özgüvenliler

Çok enteresan bir türdür. Spor yaparken kesinlikle fark etmezsiniz. Adeta kum rengine bürünmüş çöl kertenkelesi gibi başarıyla gizlenmiş olurlar. Fakat ikinci günün akşamı, telefonunuza bir bildirim gelir. Evet, hiç tanımadığınız bir kişi sizi Instagram'dan takip etmek istemektedir. Merak eder profiline girersiniz ve sizin de gittiğiniz spor salonundaki aynalardan çekilmiş, onlarca kaslı pozuyla 'sosyal özgüvenli'dir o... Bu türün en önemli özelliği gerçek hayatta hiçbir kadınla temas kurmaya cesaret edemezken, Instagram ve Twitter gibi mecralarda adeta birer kazanova olmalarıdır. Instagram hamlesine rağmen ertesi günlerde yine göremezsiniz onları. Hayatınızda sadece like ve '28 takip isteği'nden birisi olarak yer alacaklardır. ■

hayat bilgisi

Herkesi Mutlu Etmeyi Bırak, Sen Çikolata Değilsin!

Çikolata gibi herkes sizi sevsin istiyor olabilirsiniz ama bunun yolu kendinizi hiçe sayıp başkalarının isteklerini yaşayıp onların hayatlarını kolaylaştırmaktan geçmiyor.

Serpil Çekin



"2108'e gireceğimiz günü kabus gibi hatırlıyorum. Herkesi mutlu etmeye çalışmış, kendim için hiçbir şey yapamamıştım tam olarak. Sabah kardeşimi kıramayıp onunla Ikea'ya gittim, ama bu arada üç gündür hasta yattığım için almam gereken hediyeler son dakikaya kaldı. Yeni yıla girmeden annemleri görmek, ama sevgilimi de kırmamak için, önce annemlere sonra sevgilimin ailesinin yanına gitmem gerekiyordu. Ne saçıma fön çektirebilmiş, ne doğru düzgün giyinebilmiş, ne de hediye seçememiştim. Ha bu arada sevgilimin ailesine hediye seçme işini de üstlenmiştim. Çünkü sevgilim işleri dolayısıyla buna zaman ayıramayacaktı. Her şeye yeteceğim diye o kadar koşuşturmuştum ki yemek yemeğe bile fırsat bulamamıştım. Günün sonunda henüz duş alamamış, ne giyeceğini bilemeyen biri olarak, manikürsüz ellerimle aç ve bitap vaziyetteydim. Neden, çünkü kimseye hayır diyememiş, kırmak istememiş, herkesi mutlu

Pınar, 42, Kurumsal İletişim Müdürü

'Artık Aldığım Kadar Veriyorum'

"İnsanlar ne kadar verirseniz, hep fazlasını ister ve onlar için yaptığınız iyilikler bir süre sonra göreviniz haline dönüşür. Es kaza 'görevinizi' yerine getirmezseniz 'kötü', 'bencil' damgasını yersiniz. Bunu fark etmem zaman aldı. Sevdiklerim için yaptığım tüm özverilerin aslında hiç önemsenmediğini, hatta suistimal edildiğimi fark ettim. Her ne kadar işten yorgun gelsem de sevgilimin sevdiği yemekleri yapmak için mutfağa girer, her hafta sonu mükellef kahvaltılar hazırlar, onun istediği programlara uyar; aslında ben ne istiyorum diye hiç sormazdım kendime. Onu mutlu ettikçe benden vazgeçemeyeceğini düşünürdüm. Öyle olmadı tabii. Bir gün geri dönmemek üzere gittiğinde, benim için hiçbir şey yapmadığını fark ettim."

FOTOĞRAF: LOUISA PARRY, ROYALTY-FREE/GETTY IMAGES TURKEY, KLENGER/ISTOCK.COM.TR, IVAN101/ISTOCK.COM.TR



etmeye çalışmıştım. Yeni yıl gecesi, 'hayır' demeyi öğrenmem gerektiğine karar verdim."

Yeni yılın ilk günü arkadaşımla kahvaltıda buluştuğumuzda anlattı tüm bunları. İçime fenalıklar çöktü; kendini hiçe sayıp herkesi mutlu etmeye çalışmak olsa olsa bir hastalık olabilirdi. "Çevremizde, ailemizde, okul, iş ve diğer sosyal ortamlarda sık görülen bir durumdur" diyor Psikiyatr Dr. Haşmet Işıklı. Psikiyatrik terminolojide 'alturizm' veya 'elseverlik' olarak karşılığı da olan bu durum, çok da sağlıklı olmayan bir davranış modeli aslında. Psikiyatr Dr. Işıklı, hastalarıyla yaptığı sohbetlerinde karşısındakine "Sizi ne mutlu eder"sorusunu sorduğunda, başkalarını mutlu etmeyi yaşam biçimi haline getirenler otomatik olarak, hiç düşünmeden "Başkalarını mutlu etmek veya başkalarına yardım etmek" cevabını veriyorlarmış. Dr. Işıklı, onlara "Peki, sizin mutluluğunuz"sorusunu sorduğunda ise aldığı cevap ısrarla "Ben onların mutluluğundan mutlu oluyorum" oluyormuş. Dr. Işıklı, "Israrla 'Ya siz?' deseniz de alacağınız cevap aynıdır" diyor ve ekliyor: "Üstelik 'Siz insanlardan bir şey ister misiniz?' sorusunun cevabı da 'Kesinlikle hayır, ben kimseden bir şey istemem, isteyemem, utanılacak bir durum olarak gelir bana' diyorlar. Ama onlardan bir şey istendiğinde asla böyle düşünmüyorlar. Çelişkiyi görüyor musunuz? 'Kendiniz için ne yapıyorsunuz?' sorusunun cevabı ise genellikle yoktur. Ne kadar anlamaya ve deşmeye çalışsanız da kendisini mutlu edecek şey veya şeylerin ne olduğunu söyleyemez. Çünkü hiç düşünmemiş, hiç öyle yaşamamış ve sürekli başkalarının yardımına koşmaktan dönüp kendisine bakamamıştır."

"Mutsuzluk Kaçınılmaz"

"Başkalarının mutluluğu için yaşayanlar, mutsuz olmaya mahkum bence. Kendinden önce başkalarının mutluluğunu önemseyen biri, içinde hissettiği ama yüzleşemediği sevilmeme, dışlanma korkusuyla yaşıyordur. Oysa kendine güvenen, kendi mutluluğunu önemseyen biri, güçlü duruşuyla karşısındakinden daha fazla saygı görür ve sevilir."

Serhat, 39, İthalat Sorumlusu

Aslıhan, 37, Hostes

"Sevilmeyeceğimi Düşünüyorum"

"Kendimden önce başkalarını düşünmek, onların ne istediklerini önemsemek benim için refleks bir hareket. Bir an bile "Aslında ben ne isterim" diye düşünmeden onlara "Evet, tabii ki..." demiş oluyorum. Zaman zaman kendimi sırf başkalarını mutlu edeceğim diye çabalarken bulduğumda aslında reddetmekten ve reddedilmekten korktuğumu fark ediyorum. Biri benden bir şey istediğinde ona "Hayır" dersem ya da benden beklentisini karşılamazsam ilişkimizin zarar göreceğini, hatta beni sevmeyeceğini düşünüyorum. Bu duygumu yenmeye çalışsam da şimdiye kadar başarılı olamadım. Hala içten içe sevilmeme korkusuyla; çoğu zaman şartlarımı zorlayarak, bazen de istemeye istemeye karşımdakini mutlu etmeye çalışıyorum."

Zehra, 32, Satış Müdürü

"Çocuk Yapmaktan Korkuyorum"

"Sen nasıl istersen" sanırım çok sık kurduğum cümlelerden biri. Her şey neden ve nasıl oldu bilmiyorum ama kendimi bildim bileli her şeye yetmeye çalışan, kimseyi kırmayan, onların mutluluğuyla mutlu olan; onlar için bir şey yaptığında kendini iyi hisseden biriyim. Evet, bu durum beni yoruyor ve çoğu zaman kendimi kendime kızarken buluyorum ama "Hayır" diyerek sevdiğim birini kırmaktan korkuyorum. Ve maalesef bu herkese yetmeye çalışma, kendinden önce sevdiklerini düşünme durumu bende şöyle bir duygu yarattı: Asla çocuk sahibi olma. Çünkü biliyorum ki, çocuğum olduğunda dünyam o olacak. Kendimi aşarı sorumluluk altında hissedeceğim ve her şeyin önüne onu koyacağım. Hayatımda zaten yeteri kadar sorumlu hissettiğim ve mutlu etmeye çalıştığım insan var. Artık bir fazlasını daha istemiyorum."



İyi Niyet ve Masumiyet Nereye Kadar?

Tüm bu anlatılanlardan sonra gözünüzde masum ve hassas bir insanı canlandırıyor olabilirsiniz ama Haşmet Işıklı, durumun hiç de öyle olmadığını söylüyor: “Geniş bir yelpazede ele alınması gereken bir durum. Diyelim ki, en masum olanı fazlasıyla sorumluluk sahibi. O şekilde yetiştirilmiş ve buna göre bir kişilik yapısı geliştirmiş. Sorumlu hissettiği insanlar söz konusu olduğunda onları mutlu etmek için bir şeyler yaptığında kendini iyi hissediyor olabilir. Bu duygunun içinde sorumluluğunu yerine getirmenin verdiği tatmin ve ‘İhtiyacı olan ben değilim, onlar’ düşüncesinden gelen narsisizme benzer bir büyüklenme, bilerek veya bilinçdışı yaptıklarıyla ezme ve en derinde ‘Bir gün benim de ihtiyacım olursa’ düşüncesinin yansımaları vardır. Bir çeşit savunma yöntemidir. Dikkat çeken diğer konu ise bu kişiler, temelde o derece kendine güvensiz olabilir ki, başka bir yolla iletişim kuramayacağını, ancak verirse insanların onunla iletişim kuracağını düşünebilir.”

Peki, arkadaş grubu içerisine sürekli olarak herkese yardım etmeye çalışan, dert dinleyip,”destek” olduğunu ifade eden, “Hayır” diyemediğini, çünkü içten içe arkadaşlarını kırmaktan korktuğunu düşünenler tanıdık geliyor mu size? Dr. Işıklı, “Bu davranışın altına baktığımızda insanları mutlu etme adı altında ihtiyaç duyulmaya, onaylanmaya ve bunlardan doğan tatmin duygusuna olan özlemi görürsünüz” diyor.

Aile içinde de kendini ‘fedakar’ ilan edenlere rastlarız. Durum, ailenin ufak tefek işlerini halledip önplanda olma ve onaylanmayla başlar. Sonra her türlü olumsuzluk, hastalık gibi ailenin tüm işlerini sahiplenmeye, sonunda da dımdızlak ortada kalmaya kadar gider. Psikiyatr Dr. Işıklı’ya göre bu insanlar sonucunda ne istediği onayı alabiliyor, ne kariyerinde ve özel yaşamında kaybettikleri geri geliyor. “Kurbanımız ailesinde kimsenin onun gibi bu işleri beceremeyeceği kanısındadır ve bunu da sürekli dile getirir. Bir yandan ne kadar fedakarlık yaptığını söylemekten ve ne kadar yorulduğundan bahsetmekten kendini alamaz. Çünkü onaylanmak ister. Narsisizmin belirtilerini burada bir kere daha görmek mümkündür: Aslında “Benden iyisi yok” demenin başka bir yoludur” diyerek bu ‘fedakar’ insanların psikolojisini özetliyor.



Kendi Mutluluğuna Odaklan!

Aşk, sevgili, eş, cinsellik dörtlemesine ayrıca bir yer açmak gerekiyor. Çiftler arasında genel algı ve beklenti “Gel beni mutlu et” tarzında çoğu zaman. Bazıları içinse “Ben onu mutlu edeyim, o da beni” diye konuya yaklaşır. “Oysa bu iki yaklaşım da külliyen sonuçsuz kalmaya mahkum” diyor Dr. Haşmet Işıklı ve şöyle devam ediyor: “Neden etrafta sürekli beni anlamıyor, isteklerime kulak vermiyor diye yakınan, hatta beklentilerinin partnerince kendisi söylemeden anlaşılmasını bekleyen mutsuz insanlar dolaşıyor sanıyorsunuz. İsteklerini dillendirmek nedense gurur konusu yapılıyor. Beklentilerini dile getirmeden sadece karşısındakini mutlu etmeye çalışmak ise ancak hayal kırıklığının tetikleyicisi olabilir. Ayrıca buradaki bir diğer sorun cinsellikte ortaya çıkan müthiş bir erkek veya kadın olduğumu gösterip ‘Onu mutlu edeceğim’ düşüncesidir ki, bu da tamamen işlemez bir durumdur. Evet partnerin isteklerini anlayıp cinsellikte uyumu yakalamak önemli, ama siz kendi beklentilerinizden uzaklaşıp partnere odaklandıkça, yani kendinizi ispata yöneldikçe varılacak bir mutluluk yoktur aslında. Asıl olan, yaşamın her alanında, önce kendi mutluluğuna odaklanmak ve bu mutluluğun partnere yansımasıdır. Herkes kendi mutluluğuna odaklandığında beraber mutluluk söz konusudur. Tabii ki bu partnerin duygusal ve fiziksel özellik ve duyarlılıklarına özen göstermemek anlamına gelmez. Kendini ilişkiye bırakmak ama tüm yaşamını sevgilinin, eşin isteklerini yerine getirmek onaylanmak çabasıyla harcamamak. Bu tüm ilişkiler için geçerlidir. Dengeyi kurabildiğiniz sürece, ‘Ben’ demek egoistlik değildir. Aksi durumda mutlu etme çabasından mutsuzluk çıkar ve hastalık o zaman yakamıza yapışır.” ■

Güneş Hızlılar

Arp sanatçısı Güneş Hızlılar, henüz 23 yaşında fakat yıllardır Türkiye ve Avrupa'nın farklı noktalarında hem solo, hem de prestijli orkestralarla konser veriyor. Genç yaşta müzik dünyasının dikkatini çeken arpist ile sanatın derinliklerine yolculuğa çıktık.

İlk Görüşte Aşk

"10 yaşındayken İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı'nın müzik bölümü sınavlarına girdim. Sıra enstrüman seçmeye geldiğinde, arp hocam Ümit Tunak ellerimin bu enstrümana çok uygun olduğunu söyledi. Arpı ilk gördüğümde büyülenmiştim."

Zorlayıcı Enstrüman

"Arp çalmak dışarıdan çok zarif görünse de, işin iç yüzü çok farklı. Bir performansa hazırlanmak için aylarca çalışmak gerekiyor. Çalışmalar sırasında parmaklarım su topluyor ve nasır oluyor. Arpın görünen tellerinin dışında, yedi adet pedalı var. İki elim farklı notaları çalarken, ayaklarım da pedallarla epey meşgul oluyor."

Avrupa Turnesi

"17-25 Mart tarihleri arasında Junge Deutsche Philharmonie Orkestrası ile Avrupa'nın pek çok önemli salonunda konserler vereceğiz. En sevdiğim işi yaparak dünyayı gezmek, mesleğimle ilgili beni en çok mutlu eden özelliklerden biri. Yetenekli müzisyenlerle birlikte böyle bir orkestrada ülkemizi temsil etmek onur verici."

Geleceğe Yatırım

"İyi bir sanatçı olabilmek için insanın kendini sürekli geliştirmesi gerekiyor. Bedenime ve zihnime iyi bakmak için yoga yapıyorum. Sürekli okuyor ve araştırıyorum, merak duygusunu canlı tutmak çok önemli."

Arpa İlgi Nasıl?

"Arp her zaman ilgi çekici bir enstrüman olmuştur. Ülkemizde de, dünyada da arp sanatçıları nadir olduğu için insanlar arpist olduğumu duyunca şaşırıyor. Ancak geçtiğimiz ay Türkiye'deki konserlerimde yoğun ilgiyle karşılaştım, bu çok mutluluk verici." ■



Kazandığı Ödüller

➪ İtalya'da International Marcel Tournier Harp Competition'da 21 yaş altı kategoride birincilik,
➪ Almanya'da Assia Cunego International Harp Academy Competition'da birincilik,
➪ Slovenya'da Slovene International Harp Competition'da ikincilik,
➪ Fransa'da Martin Geliot International Harp Competition'da üçüncülük,
➪ Rusya'da Ksenia Erdely Harp Competition'da mansiyon ödülleri kazandı.

Kimlik Kartı

■ **Doğum yeri ve tarihi:** 14 Ağustos 1995, İstanbul ■ **Burcu:** Aslan ■ **Eğitimi:** Avusturya'da Mozarteum University Salzburg Müzik bölümünde okuyor.

guneshizlilar.com

FAVORİLERİ

1 Rol model aldığı arp sanatçısı **Letizia Belmondo**



2 Yanından ayırmadığı kozmetik ürün **Estée Lauder-Pleasure**



3 Modunu yükselten şarkı ***Stevie Wonder-Positivity***

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL, FOTOĞRAF: CANAN YETİŞTİ SATKIN

Tami Williams



Jamaika'da Çocukluk Yılları

Tami, genç yaşta ülkesinden ayrılıp New York'ta kariyer yapmanın rüya gibi bir süreç olduğunu söylüyor. Ülkesinde geçirdiği çocukluk yıllarına dair en temel anılarınınsa yalnız kaldığında annesinin kıyafet ve ayakkabılarını giyerek evde dolaştığı anlar olduğunu belirtiyor. O günlerde bile çevresindekilerden büyüyünce model olacağına dair yorumlar alıyormuş.

Göbek Adı

Ablası yedi yaşındayken Tami'nin gerçek ismini söylemekte zorlanıyormuş. Bu nedenle annesi ona "Tami" diye seslenmeye başlamış ve o günden itibaren bu ismi kullanmış. "Shanicece" isminiyse annesinin en yakın arkadaşlarından biri koymuş.

Moda Haftaları Üzerine

Bir moda haftası boyunca toplamda 30'dan fazla defilede yer alan Tami, bazı günlerde dört farklı markanın podyumunda yürüyor. Bu yoğun tempoya rağmen yılın dört gözle beklenen günlerinin özellikle başlangıcını 'rüya gibi' diyerek tanımlıyor. Ayrıca moda haftalarında uzun zamandır bir araya gelemediği diğer model arkadaşlarıyla görüşebilmekten büyük zevk alıyor. ■

Kimlik Kartı

■ **Tam Adı:** Shaekagale Shanicece Williams.
■ **Doğum Yeri ve Tarihi:** Jamaika, 16 Ağustos 1998.
■ **Onu Nereden Tanıyoruz:** Dolce&Gabbana, Alexander Wang, Tommy Hilfiger ve Calvin Klein podyumlarından.

ONUN HAKKINDA BİLMEDİKLERİNİZ

11 yaşında keşfedilmiş.

Steven Meisel ve Mario Sorrenti gibi fotoğrafçıların çalışmalarını çok beğeniyor.

Defile sonrasında saç ve makyajını bozmadan sokağa çıkıp insanların tuhaf bakışlarıyla karşılaşmaktan büyük keyif alıyor.

Diyetinde süt ürünleri, çikolata ve tatlıdan uzak duruyor.

Moda sahnesinde son dönemde sık sık karşımıza çıkan model Tami Williams, hayatta kendine Naomi Campbell, Tyra Banks ve Kate Moss gibi yılların eskitemediği ikonik kadınları örnek alıyor.

FAVORİLERİ

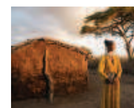
1 **Sokak stili** ilham kaynaklarımızdan.



2 **Chanel** podyumunda güzelliğiyle büyülemişti.



3 **Valentino** Sonbahar-Kış 2016 kampanyasında yer almıştı.



4 **Dolce& Gabbana** podyumunda.



HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ, FOTOĞRAF: SLAVEN VLASIC/GETTY IMAGES TURKEY



MediaCat
Lovemarks
2017
Mediacat önderliğinde, Ipsos tarafından gerçekleştirilen
Türkiye'nin Lovemark'ları 2017 Araştırması'nda TAÇ,
ev tekstili kategorisinin en sevilen markası seçildi.
Detaylı bilgi www.tac.com.tr'de.
ZORLU
/tac
/tacstyle



Yepyeni perdelerle

evinizi taçlandırın...

Şimdi Kadınların Zamanı

Kadınlara karşı yapılan cinsel istismar, sömürü ve cinsiyet eşitsizliğine karşı başlatılan ve tüm dünyada çok ses getiren #MeToo hareketinin detayları radaramızda. 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'müz Kutlu Olsun!

İrem Altınalev

ABD'de ünlü yapımcı Harvey Weinstein hakkındaki taciz iddialarının ortaya çıkmasının ardından Hollywood yıldızları başta olmak üzere birçok kadın başlarından geçenleri daha yüksek sesle dile getirmeye başladı. Cinsel saldırıdan kurtulanlara yardımcı olmayı amaçlayan Tarana Burke isimli aktivist tarafından başlatılan #MeToo eylemi, 12 yıldan sonra tüm kadınlara umut olmak için yeniden hayat buldu. Sosyal medyada hızla yayılan #MeToo etiketi altında dünyanın birçok yerindeki kadınlar uğradıkları tacizleri anlattı. Tepkiler bununla da sınırlı kalmadı ve Hollywood'da sinemacı kadınlar, işyerlerindeki cinsel tacizle mücadele etmek için Time's Up (Zaman Doldu) adını verdikleri kampanyayı başlattılar. Kadın sinemacılar cinsel istismara, sömürüye ve cinsiyet eşitsizliğine ses çıkarmak; bunlara karşı etkili olarak çalışmak adına Time's Up adlı bu oluşuma öncülük ettiler. 75. Altın Küre Ödül Töreni'nde Time's Up çağrısı ile hemen hemen tüm konuklar siyah giyindi. 60. Grammy Ödül Töreni'nde ise Time's Up kiminin yakasına, kiminin ise bileğine taktığı beyaz güllerle kendini gösterdi. Bu iki büyük ödül törenine damga vuran olaylar ise; Altın Küre Ödül Töreni'nde Oprah Winfrey'in ve Grammy Ödül Töreni'nde ise Janelle Monae'nin gözleri yaşartan konuşmaları oldu.

Amerika'da yükselen bu sesler kadının gücünü göstermek ve artık seslerinin çıkacağını kanıtlamak için çok etkili oldu. Fakat taciz eylemi halen daha birçok kadının çekindiği hatta erkek arkadaşına bile anlatmadığı bir konu. Peki, yaşadığınız tacizi ya da şiddeti nasıl paylaşabilirsiniz?

Cinsel Taciz Gördüğünüzü Partnerinize Nasıl Açıklardınız?

Birçok kadın maalesef halen cinsel şiddet görüyor ve başından geçen bu kötü deneyimi ailesine ya da erkek arkadaşına bile nasıl anlatacağını bilemiyor. İlişki uzmanı Laura Berman: "Başınızdan geçen kötü deneyiminizi #MeToo etiketiyle paylaşmanızla birlikte ortaya çıkabilecek öfke, utanç, kalp kırıklığı gibi duygular erkek arkadaşınızın şehir magandasına dönüşmesine sebep olabilir. Ama her şey iyi giderse de bu durum sizin daha da yakınlaşmanızı sağlayabilir" diyor. Fakat erkek arkadaşınız geçmişinize karşı takıntılıysa ve empati duygusundan yoksunsa böyle bir hareket ilişkinizde tansiyonun

FOTOĞRAF: IZUSEK, SİNAN SAĞLAM/ GETTY IMAGE TURKEY



TRAVMA SONRASI YAKINLAŞMAK

Cinsel tacize maruz kalmanın sizi kötü bir seks hayatına mahkum etmesine izin vermeyin. Aşağıdaki adımları takip ederek sekse karşı bakış açışınızı tekrar iyileştirebilirsiniz.

Bu Konu Hakkında Konuşun
Terapistinizle ya da güvendiğiniz bir arkadaşınızla bu konu hakkında konuşun. Laura Berman; "Bu konuşma yaşadığınız tüm utanç duygularının ya da kendinizi suçladığınız anların düzelmesine yardımcı olacaktır" diyor.

Kendinizle Mutlu Olmayı Tekrar Keşfedin Klinik psikolog Lonnie Barbach; "Herhangi bir fiziksel aktiviteyle zaman geçirmek hem kendinizi daha güçlü hissetmenize hem de bedeninizi kontrol altında tutmanıza yardımcı olur. Daha sonrasında ise vücudunuza krem sürmek gibi tensel deneyimleri bu sürece ekleyebilirsiniz" diyor.

Sevgilinizle İşleri Yavaştan Alın
Barbach; "Sevgiliniz varsa bedensel güven duygusunu ve rahatlığı sağlayabilmek için temaslarınızda büyük hareketler yerine kucaklaşma, öpüşme gibi küçük eylemlerle başvurun. Bu sizi daha iyi hissettirir ve devam etmenize de yardımcı olur" diyor.

Önderlik Edin Cinsel birliktelik yaşamadan önce, partnerinizin neler konusunda hassas olduğunuzu bilmesine izin verin. Dokunduğunda geçmişe dair kötü anlarınız canlanıyorsa, yapmamasını söyleyin. Onu durdurabileceğinizi bilmek güvenlik duygunuzu tekrar kazanmanıza yardımcı olacaktır.

artmasına hatta ayrılığınıza bile sebep olabilir. Sizin de başınızdan kötü bir tecrübe geçmiş ve bu konu hakkında nasıl konuşacağınızı bilmiyorsanız, sizi yazımızın devamına davet ediyoruz.

Amacınızı Belirleyin

Konuşmadan önce amacınızın ne olduğunu belirleyin ve herhangi bir tartışmanın içerisine girmemek için sakin, rahat bir ortam bulun. Sonrasında herkesin bildiği bir skandalı gündeme getirebilir ve ona bu konuyla ilgili ne düşündüğünü sorabilirsiniz. Klinik Psikolog Megan Fleming; "Bu düşüncelerini ve tepkilerini ölçen bir tür sınav. Yani diğer deyişle sizi bu konuda destekleyip desteklemeyeceğini anlayabilirsiniz" diyor.

Neye İhtiyacınız Olduğunu Açıklayın

Klinik psikolog Debra Borys; "Bir sonraki adımınız, kendinizi hazır hissettiğinizde erkek arkadaşınızla niyetinizi paylaşmak olsun ve asıl istediğinizin nasihat değil destek, anlayış ve empati duygusu olduğunu anladığından emin olun" diyor. Genellikle erkekler kendilerine anlatılan problemlere karşı acilen neler yapılması gerektiği konusunda öneriler vermeye meyillidir. Fakat beklentilerinizi önceden belirlerseniz, onu basitçe sizi dinlemeye ve desteklemeye hazırlarsınız. Niyetinizi belli etmek partnerinizin kendisini düşman olarak değil müttefikiniz olarak gördüğünüzü de anlamasına yardımcı olur.

Hikayenizi Onunla Paylaşın

Eğer paylaşmak istediğiniz tecrübeniz oldukça hassas ise konuşmaya direkt olarak; "Bu konuda konuşmak aslında benim için oldukça zor çünkü hayli acı verici ama…" şeklinde başlayın. Ve sonrasında da tüm dürüstlüğünüzle neler yaşadığınızı açıklayın. Bunu ne şekilde ve nerede açıklamak isteyeceğiniz size kalmış. Ondan sadece sizi dinlemesini ve empati kurmasını rica ederek hikayenizi anlatabilirsiniz.

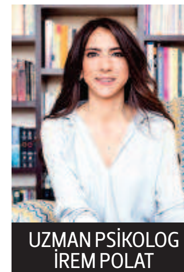


Türkiye'de Durum

Amerika'da oldukça geniş kitlelerce destek verilen #MeToo ve Time's Up hareketlerinden yola çıkarak Türkiye'nin de kanayan yarası olan kadına yönelik cinsel taciz sorununu ve yapılması gerekenleri Uzman Klinik Psikolog İrem Polat'a sorduk.

Sorunun daha da konuşulabilir olması için ne yapmak gerekiyor? Elbette toplumun bilinçlenmesi çok önemli. Yapılan araştırmalar taciz mağdurlarının sessiz kalmayı tercih etmelerinin altında pek çok neden olduğunu ortaya koyuyor. Öncelikle mağdurlar, faillerini kendilerinden çok güçlü görüyorlar. Böyle zorlu bir yaşam olayını paylaşmak için güçlenmiş ego gücü gerekir. Yani bireyin bu durumu paylaşmaya hazır olması, yardım istemeye gönüllü olması gerekir. Yaşadığı olumsuz tecrübeyi konuşmak istememe, gelecek tepkilerden korkma, kendini suçlu hissetme, utanç, durumun daha da büyüyeceğine inanma, kendisini güçsüz, çaresiz hissetme gibi pek çok etken var.

Her ailenin kültürü de birbirinden farklıdır. Mağdurların ailelerinin de bu süreçte en az mağdur kadar destek görüyor olmasını önemsiyorum. Aile sırlarının patoloji doğurduğunu biliyoruz. Dolayısıyla konuşmamak, gizlemek pek de işlevsel olmayacaktır. Fakat ailelerinden gelecek bir tepkiye dair bireyde herhangi bir endişe varsa uzman desteği alınmasını öneririm.



UZMAN PSİKOLOG İREM POLAT

Türkiye'de kadına yönelik cinsel taciz bilinci ne seviyede?
Son günlerde yaşanan ve medyada yoğun ses getiren taciz olayları vesilesiyle toplumda bilinç artıyor. Fakat bu süreçte Türkiye toplumunun önünde halen uzun bir yol olduğunu söyleyebilirim. Erken yaşta evliliklerin mübah görüldüğü, bir kadının tacize uğramasının, kadının tavrı ve giydiği kıyafetlerle ilişkilendirildiği bir bilinç düzeyinde işler çok da kolay değil. Bu nedenle öncelikle toplumu ve bireyleri bilinçlendirmek gerekiyor. Küçük yaşlardan itibaren çocuklara mahremiyet eğitimi ve yaş seviyelerine göre cinsellik eğitimi verilmeli. Erken dönemlerden itibaren bu süreçlerin farkında olan kişi, kendini korumayı, sınır koymayı, gerekli durumlarda da yardım istemeyi bilir. Yaşanan olumsuz hayat olaylarını diğer insanlarla paylaşmak pek çok kişiye iyi gelir ama herkese değil. Önemli olan bireyin ihtiyacının ne olduğu. Öncelikle bireyin kendini iyileştirmesi ve yaşadıklarının üstesinden gelmesi için yakın çevresinden destek alması sağlıklı olacaktır. Uzman desteği almak ve sonrasında da toplum sağlığına katkıda bulunarak toplumu bilinçlendirmeye ve bu tarz olayların şeffaf şekilde konuşabilmesine destek olmaktır. Birey önce kendi kaynaklarını kullanarak güçlenmeli ki, sonrasında etrafına ışık saçabilsin. Amerika'daki #MeToo hareketiyle sessizliğini bozan kişilere ödül verildiğini gördük. Dünyada cesaret gerektiren bir hareket. Dilerim ülkemizde de halının altına süpürme mekanizmasının devre dışı bırakıldığı ve gerçeklerin şeffaf şekilde konuşabileceği günler gelir.

Kişi cinsel taciz gördüğü partnerine nasıl açıklayabilir?
Her ilişkinin yapısı birbirinden farklı. Eğer birey geçmişte yaşadığı olumsuz tecrübelerini partneriyle paylaşabiliyorsa (Örneğin rencide edilmesi, geçirdiği bir kaza, ebeveyninin boşanması vs. gibi) o zaman bu olumsuz yaşam olayını da paylaşabilir. Sırların ilişkilere iyi gelmediğini düşünüyorum. Fakat burada özellikle sevgiliden saklanmak istenen bir yapı ve durum varsa, esas odaklanılması gereken konu budur. Herkesin ilişkilerden beklentisi özeldir. Ama paylaşmayı engelleyen ne; asıl bunu konuşmak lazım.

Cinsel taciz sonrası travmaların atlatılması için neler yapılmalı?
Bedenlerinin ve zihinlerinin verdiği tepkinin değil, olayın ta kendisinin anormal olduğunu fark etmeleri önemli. Hazır olduklarında bu bilgiyi güvendikleri bir yakınlarıyla paylaşabilirler. Sosyal destek en kritik aşamalardan biri. Bu durumu yetkili mercilerle paylaşmak ve adalet arayışında bulunmak da oldukça önemlidir. Sonrasında uzman desteği almak ve travmatik olayı destekle aşmak için çaba göstermek en sağlıklısı. Bu süreçte birey kendisini rahatlatmak için; kötü bir şey yaşadığını ama artık güvende olduğuna odaklanabilir. Derin diyafram nefesi alabilir, egzersiz yapabilir, savunma sporlarıyla ilgilenebilir. Bunların dışında rahatlatıcı müzik dinlemek, duyguları ve düşünceleri hakkında yazmak, çizmek, diğer taciz mağdurlarıyla destek gruplarında toplanmak, yasını bastırmamak, inkar etmemek, faydalı olacaktır. Birey yardıma açıksa engeller kalkacaktır.

“Artık Kedi Sevmek İstiyorum!”

Bundan birkaç ay önce, tam da bu isyanla başladı hayvan korkum ile yüzleşmem.

Bu korkuyu yenmenin, hayvanlara dokunabilmenin imkansız olduğunu düşünürken, profesyonel yardım alarak aşılamayacak hiçbir korku olmadığını bizzat deneyimledim. Ve artık çok daha mutluyum.

Damla Durak



FOTOĞRAF: EMILY KATE ROEMER/STUDIO D - HEA

Çoğumuzun tedirgin olduğu, korktuğu, kaçındığı, "fobi" olarak değerlendirdiği durumları vardır. Kimi asansöre binemez, kimi uçakla seyahat edemez, kimi limon görmeye dayanamaz.

Korkmak en insani duygulardan biri; bunu inkar edemeyiz ancak hangi noktada bir şeyler yapmak gerekir derseniz, kişinin hayatını kısıtlamaya başladığı noktada diyebiliriz. Eğer benim gibi aklınıza gelebilecek tüm hayvanlardan korkan biriyseniz; sokakta yemek yemeniz, kedisi olan sevgilinizin evine gidebilmeniz hayal. Hele bir de yürürken sahipsiz ve hareketli bir köpekle karşılaşırsanız kendinizi yola, trafiğin ortasına atmanız çok mümkün. Özetle zor bir hayat. Ancak unutmayın ki korkunuz her ne olursa olsun, yenmek imkansız değil. Bunu altı seanslık terapinin ardından hayvan fobisini yenmiş, hayatında ilk kez bir hayvana dokunabilmiş biri olarak söylüyorum. Eğer gerçekten isterseniz, gerçekten yapabilirsiniz!

Fobilerin Kaynağı Nedir?

Öncelikle fobiye kısaca açıklık getirelim. Fobi; en genel tanımıyla belirli bir nesne veya durumdan sürekli olarak ve korkulan durumun tehlikesiyle orantılı olmayan ölçüde korku ve kaygı duyma hali olarak tanımlanıyor. Fobi ile korkuyu karıştırmamak gerekiyor. Fobi diyebilmek için yaşanan korkunun kişide belirgin derecede sıkıntı oluşturması ya da toplumsal, mesleki işlevselliğini bozacak kadar şiddetli olması gerekiyor. Benim tüm hayvanlara karşı duyduğum, anlamlandıramadığım korku seviyem de tam bu şiddette seyrediyordu. İşte bu korkuya psikolojide "zoofobi" deniyor. Kaynağını terapi sürecimi yürüten Üsküdar Üniversitesi NPİstanbul Beyin Hastanesi'den Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy anlatıyor: "Zoofobi hayvan korkusu ve en sık rastlanan fobi türlerinden biri. Fobik düzeydeki bir hayvan korkusunda kişi korktuğu hayvanla karşılaştığında ya da karşılaşma olasılığı olan durumlarda panik benzeri durum yaşar. Yoğun kaygı ve korku, terleme, titreme, çarpıntı, nefes alamama gibi belirtilerle bayılacakmış gibi hissedebilir. Olası bir tehlikeyi abartılı algılar. Korkunun nedeni nedir, kaynağında neler yatıyor sorusuna gelince; sağlıklı bir düzeydeki korku herkeste olan ve tehlikelerden korunmayı sağlayarak hayatta kalmaya hizmet eden, neredeyse doğuştan gelen bir duygu. Ancak bu çok yüksek frekanstaki gürültülü bir ses veya fiziksel varlığın tehdit altında hissedildiği gibi durumlarla sınırlı... Bunun dışında korku çoğunlukla sonradan öğrenilmiştir. Bu öğrenme yaşanmışlıklarla veya model alma ile gerçekleşir."

"Yaşadığınız durumun kişilik zaafiyeti olmadığını, utanılıp, gizlenecek bir durum olmadığını bilin ve çözümsüz olduğunu ya da zaman içinde kendiliğinden geçeceğini düşünmeyin. Sıkıntılarınız büyümeden bir uzmandan yardım alın."

Nasıl Bir Duygu?

Eğer hayata, doğaya, insanlara karşı sevgi dolu biriyseniz hayvanlardan korkma, onlara dokunamama fikri zamanla sizi fazlasıyla rahatsız etmeye başlıyor. Çünkü sevgiyle alakalı bir probleminiz yok; hayvanları seviyor, onların zarar görmesine dayanamıyorsunuz. Sadece bu kadar da değil; yaşadığınız



korku; o hayvanın size zarar vereceği, canınızı yakacağı düşüncesi de değil. Tamamen anlamlandırılamayan ancak yüzyüze geldiğinizde sanki bayılacakmış hissine kapılmanıza neden olan bir korku. Fobileri, özellikle de zoofobi'yi yenmek için uygulanan pek çok terapi metodu bulunuyor. Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy bu konuda bizi aydınlatıyor: “Yaşadığının basit bir korku olmadığını, fobi olduğunu fark edip kabullendikten sonra ikinci adım da bunun tedavi gerektiren bir durum olduğunu bilerek profesyonel bir yardım, terapi almak. En etkili psikoterapi yöntemi de bilişsel davranışçı temelli maruz kalma terapileridir. Kişinin korkuyu başlatan ve sürdüren düşüncelerini, bu düşüncelerin etkisindeki kendisini işlevsiz kılan davranışlarını ele alıp bunların değiştirilmesi hedefliyoruz. Maruz kalma terapisi denilen yöntemler sayesinde kişinin sistematik bir biçimde, adım adım korktuğu durumların üstüne gitmesi ve yaşantılaması sağlanıyor. Kişi kaygı veren duruma maruz kaldıkça bir süre sonra sönme dediğimiz olay gerçekleşiyor.”

Terapi Süreci

Bu korkuyu yenmenin yolu maruz kalmadan geçiyor; bunu öncelikle kabul edelim. Ancak maruz kalma fikri de kişiyi tedavi fikrinden uzaklaştıran bir durum. Ne yapılabileceğini araştırırken, karşılaştığım “sanal gerçeklik ile terapi” bu korkunun üzerine gitmem konusunda beni ikna eden yöntem oldu. Korkunuzla yüzleşiyorsunuz ancak bunu kendinizi çok daha güvende hissettiğiniz bir ortamda, gerçeğe en yakın teknikle yapıyorsunuz. Vücudunuzun belli noktalarına bağlanan biofeedback cihazı, korkuyla yüzleştiğinizde vücudunuzun ne tepkiler verdiğini, kaygınızın ne seviyede olduğunu saniye saniye gösteriyor ve psikoloğunuzun sizi doğru şekilde, doğru telkinlerle yönlendirmesini sağlıyor. Gözünüze takılan VR gözlük sayesinde kendinizi sokakta sahipsiz bir köpekle yanyana buluyorsunuz. Köpek size yaklaşıyor, uzaklaşıyor. O hissi direkt olarak yaşıyorsunuz ve kaçabileceğiniz bir alanınız yok!

İlk üç seansın oldukça zorlayıcı geçtiğini söylemek zorundayım. Ancak zaman içinde, özellikle son 5 ve 6. seansta korkuya maruz kalıp kendi beden tepkilerinizi fark etmeye, hatta kontrol altına almaya başlayınca korkunun da hızla bünyeyi terk ettiğini deneyimliyorsunuz. Tabii bu süreçte ödevleriniz de oluyor. Bu ödevlerin sonuncusu ve en önemlisi, güvendiğiniz bir ortamda bir kedi ya da köpeğe dokunmak hatta bir süre onu sevmek. Ve evet, ben yaptım! Bunu başardım. Şu an dünyanın en huzur verici hislerinden birinden yıllardır mahrum kaldığımı ve kimsenin bu korku ile hayatına devam etmemesi gerektiğini gönül rahatlığıyla söyleyebilirim.



Psikolog Çiğdem Demirsoy

Söz Uzmanda

Uzmanımız Psikolog Çiğdem Demirsoy biofeedback ve sanal gerçeklik yöntemlerinin etkilerini açıklıyor: “Bunlar bilişsel-davranışçı temelli terapi içerisinde kullandığımız yan teknikler. Biofeedback (biyolojik geri bildirim) yöntemi; kişinin iç yaşantısındaki değişimlere bağlı olarak ortaya çıkan bedenindeki fizyolojik değişiklikleri tanımasını ve bunları kontrol edebilmeyi öğrenmesini sağlayan bir yöntem. Kişideki heyecansal değişimler sırasında beden işleyişinde ortaya çıkan değişimler ölçülerek görsel ve işitsel sinyaller şeklinde somutlaştırılır ve anlık geri bildirimler şeklinde bilgisayar ekranına yansıtılır. Kişi bu anlık sinyalleri izleyerek terapisitin rehberliğinde zihni ve bedeni arasındaki bağı fark ediyor ve kaygıyı azaltıp rahatlığı artıracak şekilde bunları kontrol etmeyi öğreniyor. Sanal gerçeklik uygulaması; üçboyutlu görüntü sağlayan bir gözlük yardımı ile kişinin gerçektekine yakın bir şekilde belli durumları yaşantılamasını sağlayan bir yöntem. Hastanemizde uygulamaya başladığımız bu yeni sistemde biofeedback ve sanal gerçeklik bir araya getirilmiş durumda. Kaygı bozuklukları ve fobilerin terapisinde, ilk olarak kişide kaygıya yol açan düşünce ve imajlar tespit ediliyor ve sonra bunlarla ilgili aşamalı olarak duyarsızlaştırma çalışmaları yapılıyor. Kaygı ve korkunun tam olarak geçmesi için kişinin kendisine endişe veren durumlarla sistematik şekilde karşılaşması, bunlara maruz kalması gerekir. Sanal gerçeklik gözlüğü sayesinde kişilere korku veren çeşitli durumlar terapi odasına taşımış oluyor ve kaçma-kaçınma davranışlarını önleyerek maruz kalma tedavisini etkili şekilde uygulama olanağı bulmuş oluyoruz. Bu uygulama sırasında biofeedback sinyallerinin kılavuzluğu sayesinde kişiyi maksimum fayda sağlayacağı kaygı/rahatlık seviyesinde tutmamız mümkün oluyor. Korku yoğun olduğunda kişinin algıları bozulur, hatalı değerlendirmeler yapabilir. Bazen kişiler “çok korkuyorum” der ama aslında kaygı seviyesi o kadar yüksek değildir, ya da tam tersi şekilde “korkmuyorum” der ama aslında kaygı seviyesi çok yükselmiş ve aşırı fizyolojik uyarılma içindedir. Biofeedback kişinin o anki durumunun ne olduğunu doğru bir şekilde görülmesini sağlar. Kişi sanal gerçeklik gözlüğü ile kaygı veren durumu yaşantılarken, bilgisayardaki geribildirimler de beden reaksiyonlarını görmemizi sağlar. Böylece terapiyi doğru adımlar üzerine yapılandırılır” ■



seks& ilişkiler

5 Mükemmel Adamı Reddetmek!

FOTOĞRAF: ALLIE HOLLOWAY

Her erkek kalp atışlarınızı hızlandıracak formülü bünyesinde barındırmaz. Yalnızca birkaç dakika içinde bile birlikte geleceğinizin olmadığını anlarsınız. Ancak bazen, karşınızdaki kişi o kadar iyi kalplidir ki, onu reddederken vicdan azabı çekmemek adına yol haritasına ihtiyacınız vardır.

Reyhan Güneş

Telefonunuz durmaksızın çalıyor. Onun aradığının farkındasınız. Bir tarafınız cuma akşamını evde geçirmemek adına telefonu cevaplamanızı söylüyor ama diğer tarafınız onunla görüşmeye hazır değil. Son randevunuzu düşünerek onun çok iyi biri olduğuna ama kendisinden etkilenmediğinize karar veriyorsunuz. Peki, kalbini kırmadan önünüze bakmak istediğinizi ona nasıl söyleyebilirsiniz?

Pek çok bekar kadın için yaşanan onca kötü ilişki tecrübesinin üstüne gerçekten iyi kalpli birini bulmak ve onu reddetmek hayli zordur. *Tongue Fu! How To Deflect, Disarm And Defuse Any Verbal Conflict (Tongue Fu-Sözlü Dövüş Sanatı)* kitabının yazarı Sam Horn, "Hepimiz reddedilmenin nasıl bir his olduğunu biliyoruz. Bu yüzden başkasını incitmek istemiyoruz. 'Hayır' demek zordur. Özellikle de bunu kibar şekilde yapabilmek için pratiğe ihtiyacınız vardır" diyor.

Hayatta bazı anlarda pratik ve akıllıca davranıp işin içinden sıyrılmanız gerekiyor.

Okurlarımızdan 32 yaşındaki Leyla, vicdanınızın sizi ele geçirmesi durumunda duygusal olarak en ufak hissinizin olmadığı biriyle ilişki yaşamak durumunda kalabileceğinizi belirtiyor: "İnsanların ne düşündüklerini önemsiyorum. En ufak yanlış davranışını görmediğim bir erkeğin sırf onu reddettim diye arkamdan kötü biri olduğumu söylemesini hiç istemem. Bu korkum dolayısıyla geleceğimizin olmadığından emin olduğum biriyle dört defa görüştüm. Şimdiyse o ilişki yaşadığımızı düşünmeye başladı; bense kendimi içinden nasıl çıkacağımı bilemediğim bir noktada buldum" diyor.

Hiçbir erkek onu çekici bulmadığınızı duymak istemeyecektir. Kaldı ki, siz de birinin gözlerine bakıp bunu söylemekten mutlu olmayacaksınız. Bu nedenle hayatta bazı anlarda pratik ve akıllıca davranıp işin içinden sıyrılmanız gerekiyor. Önünüzdeki en yakın acil çıkış kapısı, tahmin edebileceğiniz gibi hayatınızda biri olduğunu söylemek. Tabii her zaman işler o kadar kolay olmuyor.

Hayat Yoğunluğu

İlişki yaşamak istediğini söyleyen, iyiliği dillere destan kişinin yakın arkadaşınızın arkadaşı olduğunu düşünün. Bu durumda hayatınızda özel biri olmadığını biliyordur. Kendisinden yakın zamanda buluşmak üzere teklif aldığınızda, 'Şu sıralar çok meşgulüm' diyebilirsiniz. Kadınlar olarak yetişmemiz gereken ne kadar çok yer ve iş olduğunu göz önünde bulundurursak tam olarak yalan söylemiş sayılmazsınız. Açıklama yaparken planlarınızdan bahsetmek ona ikinci şans verebilir. ('Kuafördeki işlerini hallettikten sonra görüşelim' gibi.) Yani siz aynı konuşma içinde onu iki defa reddetmek durumunda kalabilirsiniz. Bu yüzden spesifik mazeretlerden uzak durun.

Özel Tavır

Birini reddederken seçtiğiniz kelimeler kadar bunları nasıl bir ifadeyle söylediğiniz de önemlidir. Konuşmaya başlamadan önce sakin tavır takının, gülümseyin ve göz teması kurun. Sonra ses tonunuzu ayarlayın ve 'Teklifin için teşekkür ederim ama işlerim çok yoğun' deyin. Cümleyi kurarken 'yoğun' kelimesinde ses tonunuzu biraz düşürmeniz onda ciddi olduğunuz izlenimi yaratır. Yüzünüzdeki gülümseme sayesinde sevecenliğiniz de devrededir.

Okurlardan Yaratıcı Yöntemler

Erkekler konusunda en doğru yol göstericiniz diğer kadınlardır. İşte okurlarımızın uyguladığı en başarılı taktikler.

"Hiç tanımadığım sinir bozucu adam yanıma geldi ve susmak bilmiyordu. O esnada yanımızdan geçen yakışıklıyı tuttum ve 'Bu arada erkek arkadaşımla tanıştıramadım sizi' dedim. O da 'Hayatım, iki saattir seni arıyorum. Nerelerdeydin' diyerek küçük oyunuma katıldı. Bu şekilde bir taşla iki kuş vurmayı başardım."
- Gökçe, 28

"Yanıma gelip nereli olduğumu sordu. Başta Türkçe bilmiyormuş gibi davrandım ama o İngilizce, Almanca ve Fransızca olarak aynı soruyu tekrar sordu. Bu kadar dil bilmesinin şaşkınlığını yaşarken tuhaf İngilizce aksanla onu anlamadığımı söyleyerek olay yerinden uzaklaştım."
- Burcu, 30

"Gece kulübünde yanıma yaklaşıp dans etmek isteyip istemediğimi sordu. Bileğimi burktuğumu, söyleyip arkadaşlarımla sohbete döndüm."
- Ceren, 24

Hiçbir erkek onu çekici bulmadığınızı duymak istemeyecektir. Kaldı ki, siz de birinin gözlerine bakıp bunu söylemekten mutlu olmayacaksınız.

Numara Sorunsalı

Telefonunuz çaldığında 'Ya yine o arıyorsa' endişesi yaşamak istemiyorsanız işlerin başında numaranızı vermemeniz gerekiyor. 'Üzgünüm, telefon numaramı vermeyi tercih etmiyorum' diyebilirsiniz. Düşündüğünüz kadar nazik biriyse onu kırmadan reddettiğinizi anlayacaktır. Bu durumda sosyal medya mecralarından peşinize düşme ihtimali oldukça düşük. Numaranızı vermemenize rağmen size farklı mecralardan ulaşmaya çalışırsa onun kuzu postu giymiş kurtlardan olduğuna kanaat getirebilirsiniz.

Ne Kadar Erken O Kadar İyi

Oldukça basit: Hoşlandığınız yakışıklının size karşı hisleri olmamasına rağmen bunu söylemekten çekindiği için zamanınızı çaldığını düşünün. Bu size ne hissettiriyorsa ona da aynı duyguları yaşatacaktır. Unutmayın, hayatı boyunca sizin onu reddetmiş olmanızın acısını yaşamayacak ve kısa süre sonra hayatına devam edecek. Gelip sizinle tanışma cesareti gösteriyorsa reddedilmeyi de göze alıyordur. Telefon zilinizin korkulu rüyalar yaşamanıza neden olmasına izin vermeyin. ■

Birini reddederken seçtiğiniz kelimeler kadar bunları nasıl bir ifadeyle söylediğiniz de önemlidir.



Eski sevgililer, karakter gelişimi ve yeni ilişkiler üzerinde ciddi bir rol oynuyor. Bunların yeni ilişkinize olumlu ya da olumsuz etki yapması gene sizin elinde.



YENİ İlişkiler ve ESKİ Sevgililer

Uzmanlar eski ilişkilerdeki deneyimlerin yeni ilişkileri nasıl daha güzel hale getirebileceğini araştırmışlar. İşte eski sevgili kısır döngüsünden çıkmanın ve tecrübeleri yeni ilişkide kullanmanın yolları...

Özgür Uysal

Doğru Yerlere Bak

Neticede herkes birinin eski sevgilisi. Şimdi ben böyle dedim diye, "Ohoo bu ne genişlik" deme. Burada sevgili derken, ille de yıllarca birlikte olmuş kişilerden bahsetmiyorum. Eğer birini sevdiysen ve artık başka biriyle birlikteysen o senin eski sevgilin demektir. Sonuçta sevgine bir dönem sahip olmuştur ve bir şekilde artık sevgine başka biri sahiptir. Çok hoşlandığın ve daha ilişkiye başlamadan reddedildiğin biri de senin eski sevgilindir, birlikte günlerini, aylarını geçirdiğin kişi de... Neticede bunların her biri de senin karakterinin gelişiminde ve yeni başlayacağın ilişkide mihenk taşı rolü oynarlar. Stanford Üniversitesi'nde Carol Dweck tarafından yürütülen araştırmanın sonuçları da bunu gösteriyor. Dr. Carol, "Bu hayattaki pek az şey, sizi iyi tanıyan biri tarafından reddedilmek kadar travmatik olabilir" diyor. "Sizi sevdiğine inandığınız birinin sizden ayrılması, size artık sevilebilir biri olmadığınızı ve yeterince değerli olmadığınızı da düşündürür. İşte bu aşama, ilerideki ilişkilerinizde dramatik bir rol oynar." 891 kişinin üzerinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre bu dramatik rolü lehine ya da aleyhine çevirmek sadece insanın kendi elinde. Araştırmanın yapıldığı kişiler bu noktada ikiye ayrılıyor. Bir grup, "Acaba benimle ilgili bir sorun mu var" diye endişelenirken diğer grup, "Demek ki birbirimiz için uygun değilmişiz" diyor. Yani daha sade tabiriyle terk edilmiş bir kişi eğer kimliğiyle ilgili sorgulamalar içerisindeyse bu onu, "Ben yeterince iyi, değerli ve sevilebilir bir insan değilim" çıkarımlarına ve oradan da depresyonun taşlı ve çorak yollarına sürüklüyor. Kişiliğinin değişemeyeceğini düşünen kişilerse, "Ne yapayım ben böyleyim" şarkısını söyleyerek yeni ilişkilerine doğru yelken açıyorlar. İşte insanın bir eski sevgiliden ve ayrılıktan ne kadar fayda sağlayacağı da bu noktada başlıyor.

FOTOĞRAF: IVAN101/ISTOCK.COM

Karakterin Zemini Kum mu Kaya mı?

Araştırmayı yürütenlerden bir diğeri Dr. Lauren Howe, "Biten ilişki ve terk edilmek, bir insanın kendisiyle yaşadığı en vahşi yüzleşmedir" diyor. "Reddedilme anları insanın karakter gelişiminin temel taşlarıdır. Bu aşamalarda insan, kendisini, yetkinliklerini ve yeterliliklerini sorgulamaya başlar. Kendisine yalan söylenmiş gibi hisseder. Hayata ve kendine güveni azalır. Bu savaştan galip çıkan kişiler, daha sağlam adımlarla ve daha yüksek bir özgüvenle sonraki ilişkisine devam edebilirler. Bu da onların her seferinde kendilerini ve karakterlerini daha az sorguladıkları, daha olgun bir ilişki yaşamalarına neden olur." Hani Tarkan'ın bir filmi vardı hatırlar mısın? Şarkıcı Tarkan değil, Altar'ın oğlu Tarkan'ın filmi... Bunun tüm kemiklerini kırarlardı. Yürüyecek hali kalmazdı. Sonra arkadaşları bunu bir yanardağın altındaki lav havuzuna götürürlerdi. Oradaki uzun sakallı muhterem derdi ki "Eğer ölmezse eskisinden daha sağlam güçlü olacak." Şimdi filmde buna çok gülerdik ama doğru. Reddedilmenin ve terk edilmenin küçüğü, büyüğü olmaz. "Birine gidip, "Tanışabilir miyiz" dediğinde ya da arkadaşıyla haber gönderdiğinde reddedilmekle, uzun bir ilişkinin sonunda terk edilmek beyinde aynı hormonları tetikliyor ve insanda kendisine dair benzer sorgulamalar yaratıyor" diyor Dr. Carol Dwerk. "Araştırmaya katılanların hepsi, herhangi bir alanda reddedilmenin mutlaka kendilerini sorguladıkları bir sürece götürdüğünü söylüyor." İşte insanın kendisiyle baş başa kaldığı bu noktada gereken dersleri alması sonraki ilişkisinde daha sağlam adımlarla devam edebilmesini sağlıyor.

Aynı hataları tekrar ederek farklı sonuçlar alamayacağını kendine hatırlat ve elindeki telefonu yavaşça yere bırak!

> Hayat, güvenli alanını terk ettiğin yerde başlar.

Bağımlılıklardan Kurtulun

Dr. Kelly McGonigal'ın, Psychology Today'de yayınlanan, "4 Bilim Odaklı Adımla Eski Sevgilinden Kurtul" adlı makalesinde eski sevgiliye olan karşı konulmaz tutkunun bir bağımlılık olduğu söyleniyor. Hani var ya, sen kararını vermişsindir. Sonra bir gün bir yerde karşılaşırsınız. Sanki o kararı veren, o ilişkide acıları çeken, bir daha görüşmemek üzere ayrılan siz değilmişsiniz gibi bir anda aşk böceklerine dönüşüp günün sonunda gene pişmanlıkla eve dönersiniz ya. İşte Dr. McGonigal bunun, "İlişkiden sonra bekar kalmış olmanın hafızadaki kötü anları silmesi ve sadece mutlu anları hatırlaması" olduğunu söylüyor. Buna "Euphoric Recall" adı veriliyor. McGonigal durumu şöyle açıklıyor, "Bunun nedeni, bir kere reddedilen veya terk edilen insan, başka birisiyle artık birlikte olamayacağı kısır döngüsüne girer. Bu düşünme yapısı da eski ilişkilerin hatalarıyla birlikte kısa dönüşlerle tekrar etmesine, yeni ilişkileri de sabote etmesine yol açar." Bağımlılıktan kurtulmanın insanı ilişkilerinde özgürleştirdiğini ve aynı hataları tekrarlamaktan kişiyi alıkoyduğunu da söyleyen McGonigal, bunun için 3 temel rol öneriyor. Bunlardan ilki, iradesine hayran olduğun bir rol model bulmak. Bilimsel araştırmalar iradeyi başka kişilerden ilham alarak geliştirebileceğimizi gösteriyor.

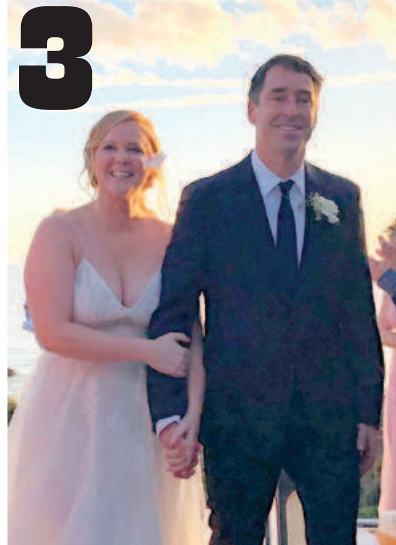
Kendine İyi Davran

Sen bundan daha fazlasını hak ediyorsun. Bu söylediğim herkes için geçerli. Burada önemli olan senin o hak ettiğin daha iyiye nasıl gitmeye çalıştığınla ilgili... Dr. McGonigal, "Kendim için bunu istiyorum" demenin, "Yapmayacağım" demekten daha kolay ve etkili olduğunu söylüyor. "Yani, eski sevgilimi düşünmeyeceğim, yeni ilişkimde aynı hataları yapmayacağım" dediğin her an eski sevgilini düşünecek ve aynı hataları tekrarlayacaksın. Sana mor bir fil düşünme dersem ilk aklına gelecek olan mor bir fil olacaktır. Bu da stres seviyeni artırır. Araştırmalara göre stres seviyesi artan insanlar konfor alanına geri dönmeye ve risk almayıp potansiyel ödüllere değil, zamanında elde ettiği ödüllere yönelir. Dr. Dwerk, "İnsanlar yüklerinden arınarak başladığı ilişkide, önceki ilişkilerinde yaptıkları hataları tekrarlamaz. Bu da eski ilişkilerinin yeniye olumlu yönde hizmet etmesini sağlar" diyor. Özetle eski ilişkinin yeni ilişkine hizmet etmesinin tek yolu kendini aynı hataları tekrar ettiğin kısır döngüden çıkarmak ve daha iyisini hak ettiğini, başka bir hayat istediğini kendine tekrarlamak. Çünkü sonuçta hayat, güvenli alanını terk ettiğin yerde başlar. ■

İlişki Raporu

ÜNLÜLERİN AŞK HAYATLARI MERCEK ALTINDA.





1

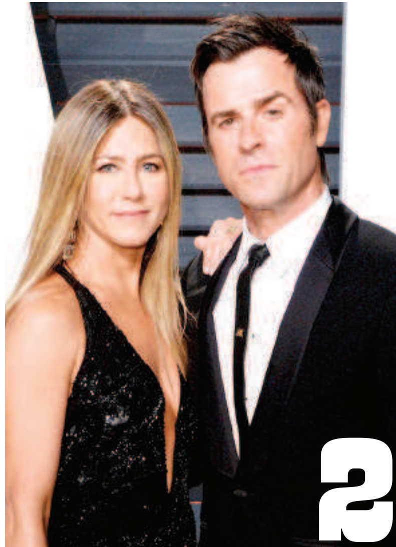
Allen Leech-Jessica Blair Herman

Downton Abbey dizisinin yıldızı Allen Leech ve *The American Crime Story* oyuncularından sevgilisi Jessica Blair Herman evlenmeye hazırlanıyor. Çift, Instagram'dan paylaştıkları fotoğraflarla hem birbirlerine sevgilerini dile getirdi hem de takipçilerine bu güzel haberi açıkladı.

3

Amy Schumer-Chris Fischer

Komedyen Amy Schumer, yine herkesi şaşırtarak Kasım 2017'den beri birlikte olduğu şef Chris Fischer ile sürpriz şekilde evlendi. Malibu'da gerçekleşen düğünün davetlileri arasında Jennifer Lawrence, Jake Gyllenhaal, Jennifer Aniston, Larry David ve David Spade gibi isimler yer alıyordu.



2

Jennifer Aniston-Justin Theroux

2012 yılında nişanlanan ve yaklaşık iki yıldır evli olan Jennifer Aniston ve Justin Theroux çifti, boşanacaklarını açıkladı. 2017 yılının son günlerinden beri evliliklerini kurtarmaya çalışan çift, ortak kararla birlikteliklerini sonlandırdı.



4

Doğa Rutkay-Kerimcan Kamal

2014 yılında nikah masasına oturan Doğa Rutkay ve Kerimcan Kamal çifti bebek bekliyor. Bir süredir devam eden dedikoduları doğrulayan Rutkay, ikiz bebeklere hamile olduğunu açıkladı.





LAUREN PAUL-AARON PAUL

Aaron Paul ve Lauren Paul çifti, ilk bebeklerini kucaklarına aldı. Çiftin "Story Annabelle" adını verdikleri kız bebeğin sosyal medyada paylaştıkları fotoğrafları içimizi ısıttı.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ
FOTOĞRAF: PICTURE-ALLIANCE, SABAH FOTOĞRAF ARŞİVİ, SPLASHNEWS

Vücudunuz, sayısız sinir ucuna ev sahipliği yapıyor. Şaşırtıcı olan şu ki, tüm bu sinir uçları dokunulduğunda beyninize cinsel anlamda uyarıldığına dair sinyal gönderiyor.

Vücudun Cinsel Haritası

Derleyen Reyhan Güneş

Zevk Analizi
O Orgazm Potansiyeli
* Erojen Bölge

Yatakta ateşli dakikaların yaşandığı anlarda partnerinizin parmaklarını belirli bölgelerde gezdirmesi tahmin ettiğinizden çok daha tatmin edici olabilir. *It's All In Your Head* adlı kitabı için bu konuda çalışmalar yürüten Keith Blanchard, "Yalnızca boyun ve ayak parmaklarını doğru şekilde uyararak bile orgazma ulaşabilirsiniz" diyor. Vücudunuzdaki aklınıza bile gelmeyen uyarıcı bölgeleri keşfe çıkmaya hazır mısınız?

* Bilekler

Bileğin iç kısmında yer alan ince deriyle kaplı nabız bölgesi bazı kadınlar için uyarıcı potansiyele sahip. Ön sevişme esnasında partnerinizden buraya birkaç küçük öpücük kondurmasını isteyebilir veya daha oyuncu günündeyseniz hafif kumaşlı şallarla bileklerinizi bağlamasına izin verebilirsiniz.

O Göğüs

Vücudunuzun orta bölgesi enerji akışının sağlandığı alanlardan biridir ve rahatlamanıza yardımcı olur. Seks esnasında nefes alırken enerjiyi vajinanızdan göğsünüze doğru çektiğinizi hayal edin. Bu partnerinizle daha derin duygusal bağ kurmanızı sağlayacaktır.

O Göğüs Uçları

Nazik dokunuşlarla kolayca uyarılan göğüs uçlarınız, beyninizdeki zevk merkezini harekete geçirecektir (tıpkı genital uyarılma yaşadığınızda olduğu gibi.) Cinsellik esnasında uyarılmaya devam edilmesi durumunda orgazma ulaşmanıza da yardımcı olabilir.

* Göğüs Yanı

Göğsünüzün yan kısmı aşırı hassas göğüs uçlarınızla kıyaslandığında basınca daha dayanıklıdır. Partnerinizin oyuna dahil edeceği bir miktar masaj yağıyla cinsel enerjinizi harekete geçirebilirsiniz.

O Karın

Bir araştırmaya katılan kadınların yüzde 10'u egzersiz esnasında orgazm olduğunu belirtmiş. Egzersiz esnasında tüm vücudunuzda kan dolaşımı hızlanır ve bazı hareketler pelvik taban kaslarınızı harekete geçirir. Bu da orgazma ulaşmanızı sağlayabilir.

FOTOĞRAF: NICK ONKEN

✻ Parmak Uçları

En hassas bölgeler arasında yer alan parmak uçlarınız, partnerinizin küçük öpücükleriyle enerjinizi harekete geçirebilir. Sevişme esnasında kendi parmak uçlarınızı sevgilinizinkine hafifçe bastırarak duygusal anlamda daha da yakınlaşabilirsiniz.

✻ Dudaklar

Vücudunuzun bir diğer hassas bölgesi dudaklarınızdır. Sevişme esnasında farklı öpüşme stillerini deneyerek heyecanın sürekli yüksek dozda kalmasını sağlayabilirsiniz.

O Beyin

Kendinizi yalnızca erotik düşüncelere bıraktığınızda bile beyniniz, aşk hormonu oksitosinin tüm sisteminizi etkisi altına almasını sağlar. Uzmanlar bu nedenle beynin en önemli cinsel organ olduğunu düşünüyor ve kadınların uykuda orgazm olabilme kapasitesini de buna bağlıyor.

O Kulaklar

Kulak memesi ve dış kulağın üst kısmı arasında kalan bölge, yalnızca dokunulduğunda bile tüylerinizin diken diken olmasını sağlayabilir.

✻ Dizin Arka Kısmı

Cinsel birliktelik esnasında çoğu zaman unutulan bu bölge, hafifçe dokunulması ve öpülmesi durumunda sizi harekete geçirebilir. Gıdıklanma potansiyeli de yüksek olan bu bölgeye özenli yaklaşmanızı öneriyoruz.

O Boyun

Yakın zamanda yapılan bir araştırmaya göre kadınlar, cinsel enerjilerini uyandıran bölgeleri sıralarken boyun ve ense bölgesini göğüslerinden daha üst sıraya koyuyor. (Erkekler de boynun erotik olduğunu düşünüyor.) Ortamın sıcaklığını artırmak için parmaklarınızı partnerinizin boynunda gezdirin ve ardından nefesinizi hissetmesini sağlayacak şekilde küçük öpücükler kondurun.

73

Orgazm için klitoral uyarılmanın gerekliliğini veya bu uyarılmayla daha yoğun orgazm yaşadığını belirten kadınların yüzdesi. G noktasının ve klitorisin birlikte uyarılması sonucu doruğa ulaşılmasınaysa 'karışık orgazm' deniliyor.

O İdrar Yolu

Klitoris, şekli dolayısıyla idrar yolunun üç tarafını kaplıyor. Yani teknik olarak buraya dokunmak dolaylı yoldan klitorisi uyarmak anlamına gelebilir. Kadınların üçte ikisi direkt temastansa bu tarz dokunuşları tercih ettiğini söylüyor.

O Kalça

Cinsel hayatın bir diğer merkez bölgelerinden biri kalça bölgesi, partnerinizi harekete geçirmenin yanı sıra seksi dokunuşlarla sizin de moda girmenizi sağlayabilir.

O Klitoris

Pek çok kadın için orgazma giden yolu açıyor. Ancak her kadının farklı yöntemlerden hoşlandığını söyleyebiliriz.

O Rahim Boynu

Vajina kanalının en üst noktasında yer alan rahim boynu, omuriliğin dışında yer alan ve vajinadan beyne duyuların taşınmasını sağlayan vagus sinirine yakınlığı dolayısıyla önemli bir bölge. Ortalama vajinal kanalın ortalama 8-10 cm olduğunu ve uyarılması halinde boyunun uzadığını göz önünde bulundursak partneriniz, bölgeye ulaşmakta zorlanabilir. Cinsel hayatınıza renk katacak oyuncaklardan yardım alabilirsiniz.

O Vajina

Vajina kanalının duvarına yakın yerde bulunan G noktası, cinsel birleşme esnasında uyarılıyor. Fakat yakın zamanda yapılan bir araştırmaya göre, kadınların yalnızda yüzde 18'i yalnızca vajinal birleşmeyle orgazma ulaşabiliyor. ■



✻ Ayak

Herkes için çekici olmadığını kabul edebileceğimiz bu bölge, doğru masaj tekniğiyle size kendinizi iyi hissettirebilir. Çünkü beyninizde genital bölgenin uyarılması halinde harekete geçen bölümle ayak bölgesinin uyarılması durumunda harekete geçen bölge birbirine komşu. Önyargılarınızı bir kenara bırakıp partnerinizden isteyeceğiniz masajla iyi hissedip hissetmediğinizi keşfedebilirsiniz.

KAYNAK: JİNEKOLOG ALYSSA DWECK, CİNSEL TERAPİST SADIE ALLISON, CİNSELLİK VE TANTRA EĞİTMENİ LAYLA MARTIN.

doktor

Derleyen İrem Altınalev



Erken Kalkanlardan Nefret Etmek Yerine Onlardan Biri Olun!

FOTOĞRAF: ALLIE HOLLOWAY/STUDIO D.

cosmo

Kışın sabahları karanlık havada ve soğukta yataktan kalkmak gerçekten korkunç olabiliyor. Fakat belki de sağlıklı olmanın anahtarlarından biri de budur. Araştırmalar, kendiliğinden erken kalkabilen insanların, yedi kez alarm erteleyen, akşamları ancak enerjik olabilen insanlara nazaran daha mutlu ve fiziksel olarak da daha sağlıklı hissettiklerini gösteriyor. Plos One adlı gazetede yapılan çalışma; erken kalkan insanların daha düşük vücut kitle indeksine (vücudunuzdaki tahmini yağ miktarını gösteren bir değer) sahip olduklarını ortaya koyuyor. Gece geç saatlere kadar ayakta kalmak yerine erken kalkıp gün ışığını yakalayarak metabolizmanızın sağlıklı şekilde çalışmasına yardımcı olalabilirsiniz

Erken kalkanlardan biri olmak istiyorsanız sizi aşağıdaki ipuçlarımıza davet ediyoruz. Öncelikle erken kalkan insanların hayat tarzını yedi gün boyunca uygulayacağınıza söz vermeniz gerekiyor. *The Sleep Solution* kitabının yazarı ve uyku uzmanı W. Christopher Winter; “Eğer ideal haftanız bütün gece ayakta durup, öğlene kadar uyumaksa, sizin için bu döngüye ayak uydurmak çok daha zor olacaktır” diyor. Fakat şunu garanti ediyoruz ki; aşağıda belirttiğimiz adımları uygularsanız, kısa süre içerisinde o neşeli sabah insanlarından biri olabilirsiniz.



1

Sabahları Dans Partisine Katılın

Dr. Winter, biyolojik saatinizi sıfırlamak istiyorsanız yapacağınız en iyi şeyin sabahları egzersiz olduğunu söylüyor ve ekliyor: “Sabahları hareket ettiğinizde beyninize uyanma aşamasında olduğunuzu söylüyorsunuz. Ve birkaç hafta sabah egzersizlerine devam ettiğinizde de vücudunuz her sabah aynı hareketleri beklemeye başlıyor.”

Sabahları spor yapan insanlardan birine dönüşmek istiyorsanız öncelikle her gün spor yapan bir arkadaşınızla spor salonuna yazılmalısınız. Böylece bu durum sizi daha sorumlu hissettirerek sporu alışkanlık haline getirmenize yardımcı olacaktır. (Kapınızın önünde sizi bekleyen arkadaşınızdan daha motive edici ne olabilir ki?) Eğer arkadaş çevrenizde sabahları spor yapan birileri yoksa bu tarz etkinliklere katılarak orada size eşlik edecek yeni arkadaşlar bulabilirsiniz.

2

Kalk ve Harekete Geç

Dr. Winter, sabahları yapılan seksin sizin erken kalkanlar kulübüne girmenize yardımcı olabileceğini söylüyor. Sabahları seks ile uyanmak dopamin gibi haz hissini etkileyen çok sayıda nörotransmitterin (hücreler arasındaki iletişimi sağlayan kimyasal) uyanmasını destekleyerek sizin güne bomba gibi başlamanızı sağlayabilir. Ayrıca Dr. Winter, sabah seksini alışkanlık haline getirdiğinizde vücudunuzun da bu rutini beklediği için sabahları çok daha rahat kalkmanızı sağlayacağını söylüyor.

3

Instagram Hikayelerine Sıkışıp Kalmayın

2017 yılında yapılan çalışmalar; uyumadan önce sosyal medyada dolananların yapmayanlara nazaran oldukça kötü şekilde uykuya daldıklarını gösteriyor. Bununla ilgili birçok neden olabilir. Örneğin telefonunuzun mavi ışığının doğal yollardan salgılanan melatonin hormonunuzu engellemesi olabilir. Sosyal medya zihninizin uyarılmasına neden oluyor. (Eski sevgilinizin yeni sevgilisiyle olan fotoğrafını gördüğünüzdeki hissettiklerinizi düşünün!) Bu telefon alışkanlığı uykuya dalmanız gereken saatlerin yerini almaya başlıyor. Sabahları yenilenmiş şekilde uyanmak istiyorsanız yatağa girmeden en az yarım saat önce telefonunuzu kurcalamayı bırakın.

5

Yatma Zamanınız İçin Alarm Kurun

Önce kendinize makul bir saatte yatacağınız konusunda söz verdiniz fakat sonrasında sadece 24 saat sürecek olan indirimi hatırladınız ve uzun zamandır istediğiniz parça da o indirimde. Ve bir baktınız ki saat gece yarısını geçmiş ve siz daha dişlerinizi bile fırçalamamışsınız. Bu durumda en kolay çözüm; kendinize uygun olan saatte yatma zamanınız için alarm kurmanız. Uyku eğitmeni Terry Cralle; "Alarm çaldığı an ne yapıyorsanız onu bırakıp doğruca yatağa gidin" diyor. Bunu bir süre uyguladıktan sonra içgüdüsel olarak uyku zamanınızda alarmınız çalmadan siz çoktan uykuya dalmış olacaksınız.

4

Alkolden Yorgun Düşmüş Bedeninizin Alarmınızı Ertelemesine İzin Vermeyin

Uzun günün ardından bir kadeh şarap sizi rahatlatıyor olabilir. Fakat sapasağlam uyanmak istiyorsanız bu arzunuzu pas geçmelisiniz. Dr. Winter, yatağa girmeden 4-5 saat önce alkol alımını bırakmanız gerektiğini söylüyor. Eğer kanınızda çok fazla alkol varsa, oksijen ihtiyacınız, uykunuzun ilk yarım saati boyunca sizin için oldukça önemli olan Rem uykusunu (öğrenmenizi ve hafızaya almanızı sağlamada önemli bir role sahip olan güçlendirici uyku anı) baskı altına alıyor. Uykunuzun yarısında ayıldığınız için, Rem uyku döngünüzü reddetmiş oluyorsunuz. Vücudunuzun uyanma saatini de göz ardı ederek güne başlıyorsunuz. Kısaca; tüm bunların sonucunda daha yorgun uyanıyorsunuz ve günü uykulu halde geçiriyorsunuz.

6

Peynir Yiyin

Dr. Winter, yatakta atıştırmanın tamamen masum olduğunu söylüyor. Peynir çeşitleri, depresyon ve uyku sorunları ile mücadelede faydalı olduğu kanıtlanan ve melatonin üretiminde önemli bir rol oynayan triptofan adlı aminoasit içeriyor. Yatmadan önce bir kase süzme peynir, biraz mozeralla topları ya da cheddar peyniri yemeniz, uyumanıza yardımcı olacaktır.

7

Elektrikli Battaniye Kullanın

Sabahları ısıtıcı battaniyeyle yatağınızın sıcaklık derecesini artırırsanız, yataktan kalkmanız da bir o kadar kolaylaşır. Çünkü 24 saatlik döngünüz, uyuma ve uyanma periyodunuzdaki vücut sıcaklığınızla eş zamanlı hareket eder. Vücut sıcaklığınız arttıysa kalkma zamanınız gelmiştir, düştüyse de yatma zamanınız gelmiş demektir. Vücut saatinizi yenilemek birkaç haftanızı alacaktır fakat bu sistemle süreç hızlanabilir. Alarmınızı uyanmanız gereken zamandan yarım saat öncesine kurun. Alarmınızın sesini duyduğunuzda ise battaniyenizin ısısını artırın ve uykunuza geri dönün. Vücut sıcaklığınız arttıkça, uyanmanız da o kadar kolaylaşacaktır. ■

Merak Edilenler

S Büyük göğüslere sahip olmam meme kanserine yakalanma olasılığımın daha yüksek olduğunu mu gösteriyor?

C_ Hayır. Büyük göğüslere sahip olanların meme kanserine yakalanma risklerinin daha fazla olduğunu gösteren hiçbir kanıt yok. Aslında burada söylenmek istenen büyük memelere sahip kişilerin daha fazla doku alanını kontrol etmeleri gerektiği için kendi kendilerine meme muayenesi yapmalarının daha zor olması. Bu yüzden göğüslerinizi iyi tanımanız çok önemli. Göğüslerinizi sık aralıklarla inceleyerek boyutlarında ya da şeklinde herhangi bir değişiklik olup olmadığını bilmeniz oldukça önemli. Herhangi bir farklılık sezerseniz de olabildiğince hızlı doktorunuzla konuşmalısınız.

S Adet dönemimde kanım bazen oldukça siyah görünüyor. Bu aşağıda bir şeylerin kötü gittiğini mi gösteriyor?

C_ Siyah ya da koyu kahverengi menstrüel kanama oldukça sık görülen bir olay ve bu yüzden stres yapılmasına da gerek yok. Kanama başlayınca, bazı kan pıhtıları rahimde ya da rahim boyunda birikiyor. Sonrasında da vajinanıza akınca, kıpkırmızı yerine daha koyu kırmızı kanama olabiliyor. Yani tamamen normal bir durum.

Bir gecelik uyku kaybı metabolizmada 20 sağlıklı noktaya olumsuz etki ediyor!



Bütün Gece Yatakta Dönüp Durmak Ne Kadar Kötü?

Öncelikle şunu söyleyelim ki hiç iyi bir alışkanlık değil.

Nöroloji Profesörü Rachel Salas; "Araştırmalar, sadece bir gecelik uyku kaybının bile metabolizmadaki 20 sağlıklı noktaya negatif etki ettiğini gösteriyor" diyor. Altı saatten az uyku, kısa süreli hafızanızı mahvedebilir. Dr. Salas; "Beyninizin depolama ve depoladıklarını güçlendirme sürecine yardım etmek için uykuya ihtiyacınız var" diyor. Eğer sabahın ilk saatlerine kadar çalışmak zorundaysanız, gece yarısına doğru bir bardak kahve içip hemen sonrasında da 20 dakikalık güç kazanma uyku şekerlemesi yapabilirsiniz. Öncesinde aldığınız kafein, sizi tam uyanmanız gereken zamanda kaldıracaktır.

Problem Yok — **Uzak Durun**

DERLEYEN: İREM ALTINALEV. FOTOĞRAF: CSANAD KISS / EYEEM, PEOPLEIMAGES

haberleri

20

EVCİL HAYVAN SAHİBİ OLMAK YÜZDE 20 ORANDA ÖLÜM RİSKİNİ DÜŞÜRÜYOR. (EVET, ÖLÜM RİSKİNDEN BAHSEDİYORUZ!) KISACASI BARINAKTA YAŞAYAN BİR HAYVANIN HAYATINI KURTARDIĞINIZDA ASLINDA KENDİ HAYATINIZI DA KURTARIYORSUNUZ.





Sağlıklı Bağımlılık

Spor giysilerinizi, su şişelerinizi ve daha birçok eşyanızı gizleyebileceğiniz yedi ayrı bölmesi olan State sırt çantasıyla kendinizi şımartın!

TREND RAPORU



Evde Butik Spor Salonu

Ünlü balerinlerin ve spor eğitmenlerinin uygulama ve videoları ile evde spor yapmanın popüler olması spor markalarını da harekete geçirdi. Artık uygulamalar sayesinde spor salonlarına yazılmak yerine internetten aylık üyelikler karşılığında egzersiz yapabilirsiniz. Aşağıda evde spor yapılmasına olanak sağlayan bazı popüler seçenekleri görebilirsiniz.

Ballet Beautiful

Ballet Beautiful, eski balerin Mary Helen Bowers'ın eseri. İnternet üzerinden derslerin başlamasıyla ulaşılabilirliği ve popülerliği de iyice arttı. Ballet Beautiful videolarına artık her yerden ulaşılabiliyor. Vazgeçilmezler listenize almanızı öneriyoruz.

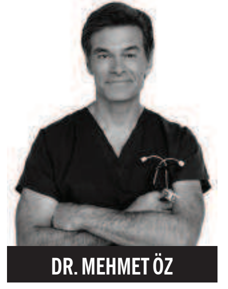
Physique57

Physique57, kişinin kendine en uygun olan egzersiz seçeneklerini sunuyor. Bale sınıflarından yoga ve pilatese kadar birçok farklı program mevcut. Birçok model ve ünlü isim Physique57 egzersizleriyle forma giriyor. Uygulamanın avantajı DVD'lerin satın alınabilmesi ya da internet üzerinden videolarına ulaşılabilmesi.

TRX Training

TRX Training System; kendi vücut ağırlığınızla yerçekimine karşı çalışma metoduna dayanan mucizevi bir sistem. TRX Suspension Training ile spor salonunuzu her zaman ve her yerde yanınızda taşıyabilirsiniz. Birçok Hollywood yıldızı da; TRX sayesinde kendi vücut ağırlıklarıyla çalışıp üst düzeyde sağlık programları uygulayarak forma giriyor.

Daha Fazla Su İçmenin 9 Yaratıcı Yolu


DR. MEHMET ÖZ

Vücudumuzun yüzde 60'ı sudan oluştuğu için fonksiyonlarını da düzgün yerine getirebilmesi için suya ihtiyacı vardır. Bu yüzden gün içinde yeteri kadar su tüketmek çok önemlidir. Eğer vücudunuza su almanın farklı yollarını arıyorsanız bu mini rehbere göz atın.



Alarm kurun
Eğer probleminiz su içmeyi unutmaksa telefon veya bilgisayarınıza hatırlatıcı koyabilirsiniz. Yakınınızda bir su şişesi veya bardağı bulundurursanız hatırlatıcınız devreye girdiğinde hazırlıklı olmuş olursunuz.

Su şişenizi etiketleyin
Eğer hatırlatıcı sizde işe yaramıyorsa su şişenize not almayı deneyin. Şişenizin üzerinde su içeceğiniz zamanları yazabilirsiniz (Örneğin: sabah 8:00, 11:00, 14:00 ve 18:00 gibi) Yazan saatler geldiğinde saatin yazdığı yere kadar suyu için.

Sabah uyanınca bir bardak su için
Gün içinde aldığınız su miktarını artırmak isteseniz de istemeseniz de güne bir bardak ılık limonlu su ile başlamalısınız. Bu, uzun bir süre susuz kalarak geçen uyku sürecinden sonra vücut sisteminize ihtiyacı olan suyu etkili şekilde verecek.

Daha fazla meyve ve sebze tüketin
Vücudunuza daha fazla su almak demek bardak, bardak su içmek anlamına gelmiyor. Çilek, salatalık ve karpuz gibi birçok meyve, sebze vücudunuza su sağlayacak yüksek su oranına sahiptir.

Hedef belirleyin
Daha fazla su içmek üzere hedef koymak zor olabilir. Bunu daha kolaylaştırmak için daha gerçekçi hedefler belirleyin. Örneğin günde 3 bardak su içiyorsanız birden 6'ya atlamaya çalışmak yerine kendinize her gün fazladan bir bardak su içeceğinize dair söz verin ve önce bunu uygulamaya çalışın. Bu şekilde hem hedefinize ulaştığınızı görünce daha çok motive olacak hem de başka sağlıklı kararlar için adım atacaksınız.

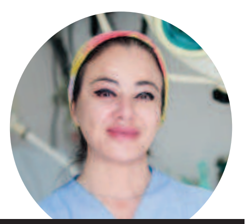
Maden suyunu deneyin
Eğer sudan daha fazla gazlı içecekler içiyorsanız, doğal maden suyuna geçiş yapmayı deneyin. Bu sayede gazlı içeceklerdeki ekstra şeker ve kaloriyi almadan asitli yapısı ile yeteri kadar tatmin olacaksınız.

Öğünlerden önce için
Bazen hedefinizi bir rutinin etrafına yerleştirmek hedefi devam ettirmeyi çok daha kolaylaştırabiliyor. Daha fazla su içmek istiyorsanız, düzenli olarak yaptığınız bir aktiviteyle beraber yapmayı deneyin. Örneğin her öğünden önce bir bardak su için. Bu sayede hem daha fazla su içmiş olacak hem de yemek öncesi daha fazla doygunluk hissetmenize sebep olarak aşırı yemenize engel olacak.

Suyunuzu renklendirin
Sade su içmek bazı insanlara sıkıcı ve zevksiz gelebilir. Nane, limon, salatalık, ananas gibi meyve, sebze veya çeşitli bitki, baharatlarla doğal yoldan suyunuza aroma ekleyebilirsiniz.

Çay için
Daha fazla su almanın bir diğer yolu ise çay içmektir. Büyük bir bardak sıcak veya soğuk suyun içine bir çay poşeti koyarak gün içinde bunu içebilirsiniz. Yalnız, ekstra kalori almamak ve doğal beslenmek için çayınızın içine tatlandırıcı koymamaya veya çok az koymaya dikkat edin.

FOTOĞRAF: ROSSHELEN/ISTOCK.COM


OP. DR. AYŞEN BİLGE SEZGİN

Yüz ve Boyun Hattında Estetik

Yüz ve boyun bölgesinin yaşlanması 30'lu yaşlarda başlıyor ve cildin inceliği, yağ tabakası, beslenme, hormon ve genetik gibi pek çok faktörden etkileniyor.

Cilt özellikle güneş, solaryum ve sigaradan olumsuz etkileniyor. Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Uzmanı Op. Dr. Ayşen Bilge Sezgin, doğallığı kaybetmeden uygulanabilecek estetik müdahaleleri açıklıyor.

30'lu yaşlarda başlayan yüz ve boyun bölgesindeki yaşlanma 40 yaşından sonra sarkma ve kırışıklık şeklinde kendini gösteriyor. Bu görünüme engel olmak için yapılan estetik müdahalelerde yüz ve boyunun doğal çizgisi içinde gençleştirilmesi ve yüz ifadesinin bozulmaması büyük önem taşıyor.

Yorgun İfadeye Veda

Yüzün yağ tabakası, bağ dokusu gibi yerçekiminin etkisiyle zamanla sarkıyor. Çeneye ve boyuna doğru sarkan dokular, doğru müdahaleyle yukarıya kaldırılabiliyor ve yanak üst bölgelerine, elmacık kemiklerine ve yanak ortasına gerektiği durumlarda yağ enjeksiyonu yapılabiliyor.

Erken yaşlarda asma ve ipleme gibi yöntemler tercih edilirken ileri yaşlarda lokal veya genel anesteziyle lifting veya mini lifting yapılabiliyor. Operasyon sarkmanın derecesine ve bölgenin genişliğine göre iki ile altı saat sürebiliyor. Mini lifting işlemi yapılırken bağ dokusu tabakasına endolifting asma uygulaması yapılabiliyor. Cilt, cilt altı bağ dokusu ve yağ tabakasına işlem uygulanıyor. Bu üç tabakaya da lifting yapılabiliyor. Yağ tabakasında alt bölgelere liposuction; üst bölgeyeyse lipofilling yapılabiliyor. Bu uygulamalar sayesinde volüm artışı da sağlanarak genç ifade oluşuyor.

Yüz Bir Bütündür

Yüz ve boyun bölgesine işlem yapılırken dudak ve dudak çevresinin de değerlendirilmesi gerekiyor. Dolgu ve yağ yöntemleriyle hastaların hedeflenen gençlik volümüne ve hacmine kavuşmalarına yardımcı olunuyor. İşlemlerle yüze ve çeneye oval ifade verilmesi genç görünüm için oldukça önemli. Bir diğer önemli noktaysa orantıların sağlanması. Yaşlanmayla birlikte burunla dudak arasındaki mesafe artabiliyor, orantı ve açı değişebiliyor. Bu mesafenin genç görünüm sağlayacak şekilde kısaltılması gerekebiliyor. Burunla çene arasındaki açı da zaman içinde bozulabiliyor. Bu bölgeye yağ enjeksiyonu işlemi yapılarak başarılı sonuçlar elde ediliyor. Alın bölgesine de yağ enjeksiyonu yapılabiliyor. Gençlik yıllarında daha bombeli olan bu bölge, dolgu ve yağ enjeksiyonuyla eski açısına kavuşuyor. Yüz bölgesinin rejuvenasyonunda "smas" denilen bağ dokusu tabakasının asılması önem taşıyor. Bunu kalıcı veya uzun dönem içinde eriyerek fibrosiz oluşturan bağ dokusunu güçlendiren iplerle yapmak mümkün. Bağ dokusu özellikle gıdı altında çok zayıftır. Bu bölge erken sarkıyor ve yan profilden açıyı bozuyor. Bölgenin kaslarının tamir edilip dikilmesi, fazla yağın özel ince kanüllerle alınması gerekiyor. Günümüzde yüz ve boyun gençleştirme operasyonlarında, birkaç farklı işlemle yüze dinamik ve doğal ifade vermek, operasyonlarda liposuction ve lipofilling, asma yöntemlerini de kombine olarak yapmak mümkün. Bu uygulamalarda doğallığın kaybolmaması için sadece germe yapmak değil; kaş, göz, burun, dudak mesafesi, çene açısı, alın bombeliği gibi bölgelerin bütün olarak ele alınıp değerlendirilmesi gerekiyor. ■

Sürdürülebilir Güzellik





Estetik adını verdiğimiz güzellik anlayışı nesnenin özellikleri kadar kişinin kültürü ve deneyimiyle de ilgilidir.



PROF. DR. EVREN SARIFAKIOĞLU



DOÇ. DR. NEDİM SARIFAKIOĞLU

Beynimiz nesneleri, eşyaları hatta içinde bulunduğumuz durum ve yaşadığımız tüm olayları tanımlanmış bir takım bilimsel prensipler çerçevesinde algılar. Bu prensiplere, dilimizde "form" anlamına gelen Geştalt Algı İlkeleri denir. Beynimiz nesneleri ve olayları anlamlandırmaya çalışırken bu uyum ilkelerini kullanır.

Güzellik Anlayışı

Dış dünyadan beynimize ulaşan form, renk, ışık, boyut ve eğrilik gibi bilgilerin tümü ilk olarak deneyimlerimize göre anlam kazanır. Devamında, herkes için farklılık gösteren dogmatik bilgilerden oluşan yargı filtrelerinden geçer ve Geştalt İlkeleri son rötuşu verir. Beyin, fabrika ayarlarımızda standart olan Geştalt Algı İlkeleri'ni kullanarak bir obje, durum veya insan yüzü için algılama sürecini tamamlar, anlamlandırır ve onu kısaca "güzel", "çekici", "eksik" veya "sıradan" olarak yorumlar. Demek ki, estetik adını verdiğimiz güzellik anlayışı nesnenin özellikleri kadar kişinin kültür ve deneyimiyle de ilgilidir.

Bir salondaki dekoratif süs eşyasının güzelliğini dikkat çekici kılan kendi özellikleri kadar salondaki diğer eşyalarla olan uyumudur. Renk, büyüklük, yakınlık, açı ve duruşuyla oluşan bu uyum ahenkli veya sıradan bulunabilir. Peki, neden bazı kişilerce güzel bulunan bir obje veya yüz, bir diğeri tarafından güzel bulunmuyor? Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Nedim Sarıfakıoğlu ve Dermatoloji Uzmanı Prof. Dr. Evren Sarıfakıoğlu, önemli kriterleri açıklıyor.

Güzellik Bütünle Uyumdur

Bilgiyi anlamlandırma süreci kişinin kendi doğruları, eğitimi, deneyimleri ve kültürü doğrultusunda şekillendiği için güzellik algısı her zaman kişiden kişiye değişiklik gösterir. Geştalt Algı Prensipleri, insanda estetik güzellik anlayışının kişisel özelliklere göre belirlenmesine ve bu nedenle de kendi içinde bir hiyerarşiye sahip olmasına aldırış etmez, bütünü gözden kaçırmamamız için bizi uyarır.

Denge ve Uyum

Bir örnek verecek olursak; yüzünüzün en ön plandaki bölgesi olan burnunuzun estetik görünümü, yüzünüzün diğer kısımlarıyla (cilt, çene, dudak, elmacık kemikleri gibi) üç boyutlu geometrik ilişkisi ve beraberlik derecesine bağlı. Bu bağlamda, sağlık ve güzellik adına yapılan cerrahi veya cerrahi dışı estetik girişimlerde aranan "Sürdürülebilir güzellik" payesi ancak Geştalt Algı Prensipleri ve bütünsel yaklaşım prensiplerinin değerlendirilmesiyle kazandırılabilir. Madalyonun diğer yüzünden bize; "Hey siz ölümlüler, sahip olduğunuz güzelliklerin kaybedilmemesinin de bir sanat olduğunu unutmayın" diyen, eserleriyle bugün 90 yaşında olan Andy Warhol'a saygı ile. ■



+
Zorluk seviyesini artırmak isterseniz, dirsekleriniz üzerindeyken üçe kadar saydıktan sonra kalkın. Bu sırada kollarınız, karnınız ve kalçanızdaki kasları sıkı tutmayı ihmal etmeyin. Hareketi tekrar edin.

Tek Hareket, Hızlı Sonuçlar

Komando Gücü

Komando egzersizini, tüm bedeninizi çalıştıran Plank egzersizinin üst seviyesi olarak düşünebilirsiniz. Haftada iki veya üç kez tekrar ederseniz, üst bedeniniz, karnınız ve kalçanızdaki değişimi kısa sürede hissedeceğiniz egzersizi profesyonel antrenör Anna Victoria anlatıyor.

Derleyen Lara Akyel

İlk Adımda

İşe plank hareketi ile başlayın. Kollarınız omuz hizanızda dik olsun.

Aksiyon Başlıyor

Önce sol kolunuzu kırarak dirseğinizi yere koyun, sonrasında aynısını sağ kolunuz için tekrar edin. Böylece alçak plank pozisyonunu almış oluyorsunuz. Bedeninizi tepeden tırnağa düz çizgi halinde tutun.

Sil Baştan

Ara vermeden başlangıç pozisyonuna dönün. Önce sağ dirseğinizi yerden kaldırıp elinizi yere koyun, sonrasında aynısını sol dirseğiniz için tekrar edin.

Saymayı Unutmayın

10 tekrardan oluşan üç set yapın. Hareket sırasında derin nefes almanız, dengeli ve sabit durmanız büyük önem taşıyor.

ANNA VICTORIA, FOTOĞRAF: ALLIE HOLLOWAY, MODA EDITÖRÜ: SAMANTHA ROMAN, SAÇ: LINH NGUYEN, MAKYAJ: JAMIE DORMAN, MANİKÜR: TATYANA MOLOT



Seks Hayatını Kabusa Çeviren Enfeksiyon

Dünya çapında 20 milyondan fazla kadın tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonu yaşıyor.

Günümüzde idrar yolu enfeksiyonu kadınlar için en büyük libido düşürücülerinin başında geliyor. Bu sebeple, bu sorunu yaşayan kadınlar için cinsel ilişki yaşamak da oldukça korkutucu hale geliyor. Sindirim ve üreme sisteminde yaşanan her hareket E.coli bakterisinin bağırsaklardan idrar yoluna geçiş yapmasına sebep olabiliyor. Bu durum da sürekli acil tuvalete gitme isteği duyuran sancılı bir idrar torbasına neden oluyor. Doktorlar, kimi kadınların idrar yolu enfeksiyonuna tekrar tekrar yakalanırken, kimi kadınlarda da E.coli bakterisinin (herkesin belli bir ölçüde taşıdığı) herhangi bir enfeksiyona sebep olmadan vücutlarında gezinebiliyor olmasına şimdiye kadar net bir cevap bulamadılar. Fakat yeni yapılan çalışmalar bu konuyla ilgili bazı ipuçları ortaya koyuyor. Bu ipuçları da; E.coli bakterisinin, bakteriyel vajinozis (BV) ile ya da idrar yolu enfeksiyonu ile bağlantılı olabilen bakteriyel vajinit ile birleşmesi. Washington Üniversitesi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Amanda Lewis; "Yinelenen idrar yolu enfeksiyonunu tetikleyen sebepleri kanıtlayan ilk çalışma budur" diyor. Yapılan çalışmalar ayrıca birçok kadının vajinalarına saklanmış BV bakterisinin, seks sırasında idrar torbasına da ilerleyebileceğini öne sunuyor. Bunun sonucunda da bakteriyel vajinit, önceki enfeksiyonlardan çoğalan E. coli bakterisinin etkisiz hale gelmesini sağlayan idrar torbasının yüzeyindeki hücrelere zarar veriyor. Tüm bunlar da yeni idrar yolu enfeksiyonlarının oluşmasına yol açıyor.

Acilen önem alınmalı mı?

İdrar yolu enfeksiyonu nasıl tedavi edilir?

1 Alyssa Dweck; "Tuvaletinizi yaparken yanma yaşıyorsanız ya da birden bire tuvalete çıkma ihtiyacı duyuyorsanız, bakteriyi vücudunuzdan atmanıza yardımcı olacak ekstra sıvı tüketmeyi deneyebilir, ağrı kesici ilaçlardan yardım alabilirsiniz" diyor.

2 Belirtileriniz 24 saattir devam ediyorsa, ateşleniyor ya da nöbet geçiyorsanız veya idrarınızda kan gördüyseniz acilen konuyla ilgilenmeli ya da test yaptırmak için doktorunuza başvurmalısınız. Bu durumda muhtemelen doktorunuz da size antibiyotik tedavisi uygulamanızı tavsiye edecektir.

3 Sürekli idrar yolu enfeksiyonundan muzdaripseniz, artık yapmakla yükümlü olduğunuz bakımınızı hiçbir zaman aksatmamalısınız. Jinekoloğunuza idrar testi yapmasını önerebilirsiniz, böylece doktorunuz rahatsızlığınızla ilgili hangi ilaçları alacağınızı reçete edebilir ya da tedavinizi sağlayacak başka bir yöntem önerebilir.

Riski Azaltmak için

Kulağa umut verici gelse de, Lewis keşfettiği bu tedavi yönteminin tüm idrar yolu enfeksiyonlarını iyileştirmek için sihirli bir nokta atışı tedavisi olmadığı konusunda uyarıyor. Bu sebeple, araştırmalar ilerlemeye devam edene kadar enfeksiyonu önleyici adımlar atmakta fayda var. Uzman Tanaka Dune, cinsel ilişki öncesinde ve sonrasında dost canlısı olmayan bakterileri idrar yolunuzun dışında tutmak için bol bol sıvı tüketmenin faydalı olacağını belirtiyor. Bunların yanında yabanmersini kapsülleri ve idrar torbanızı enfeksiyonlardan koruyabilecek C vitamini gibi etkili takviyeler de denenebilir.

Jinekolog Alyssa Dweck, tüm önlemleri almanıza rağmen enfeksiyondan kurtulamıyorsanız, doktorunuzla diğer seçenekleri konuşmanın ya da cinsel ilişki sonrası enfeksiyonun büyümesini durduracak düşük miligramlı antibiyotiklere yönelmenin faydalı olacağını vurguluyor. ■

DERLEYEN: İREM ALTINALEV, FOTOĞRAF: ALESSANDRA PACE / EYEEM/GETTYIMAGES.COM

Yüz Güzelliği için İlk Adım


PROF. DR. REHA YAVUZER



Işıldayan, şekilli ve çıkık elmacık kemikleri pek çok kadının çekici ve güzel bulduğu özelliklerdir. Çevresel faktörler ve doğal yaşlanma süreci, yüz şeklimizin değişmesine de yol açıyor. Özellikle yanaklarımız zamanla hacmini kaybediyor. Bu da sarkmaya sebep oluyor. Her yaşta iyi hissetmek için "küçük bir dokunuş" ile adım atmaya hazır mısınız?

Prof. Dr. Reha Yavuzer, yaşlanmanın kemiklerden başladığına dikkat çekerek, "Yaş ilerledikçe yüze hacim veren yağ dokuları azalıyor. Zamanla bu yağ dokularını yerinde tutan destek dokuları ve deri gevşiyor, yer çekiminin etkisiyle aşağı doğru yer değiştiriyor. Yüz üçgeni tersine dönüyor. Kısaca dolgun olması gereken elmacık kemiklerinin üzeri boşalırken, aşağı doğru inen yapılar nedeniyle yanak, ağız çevresi ve çene konturları bozuluyor. Kemiklerdeki hacim kaybı cildin sarkmasına, yüzün ve yanakların düzleşmesine neden oluyor" diyor. Peki, bu konuda nasıl ilerlemeliyiz?

Prof. Dr. Yavuzer; "Zamanla, cilt içindeki hyalüronik asidin azalması yanaklarımızdaki gençlik elastikliğinin kaybolmasına ve sarkmaya neden oluyor. Yanaklardaki yağ dokusu aşağıya doğru kaymaya ve ağız köşelerinden buruna uzanan nazolabiyal kıvrımlara daha fazla baskı yapmaya başlıyor. Bu sebeple kıvrımlar daha fazla belirginleşiyor. Hyalüronik asit (HA) içeren yüz dermal dolguları cildin kaybettiği suyla birlikte yüze hacim kazandırarak çizgileri ve kırışıklıkları pürüzsüzleştiriyor. Cilde "küçük bir dokunuş" ile gençlik elastikiyetini geri kazandırıyor. Orta yüz bölgesini stratejik olarak hacimlendirerek elmacık kemiklerini daha çıkık hale getiriyor, yanaklarda lifting etkisi yaratıyor" diye belirtiyor.

Uygulama Öncesi ve Sonrası

Her insanın yaşlanma şekli ve yüzündeki değişiklikler farklıdır. Bu nedenle uygulama öncesinde yüzü doğal şekilde hacimlendirmek ve problemli bölgelere şekil vermek için doğru değerlendirmeye ve planlamaya ihtiyaç vardır. Uygulamaların mutlaka alanında eğitimli doktor tarafından yapılması gerektiğine dikkat çeken Prof. Dr. Yavuzer, dermal dolgularla ilgili öncesinde ve sonrasında dikkat edilmesi gerekenlerle ilgili şu uyarılarda bulunuyor: ➔

"Doğallığını kaybetmiş, şişkin yüzler, yanlış miktarda ve yanlış derinliğe yapılan uygulamalar sonucu oluşuyor. Bu tür işlemlerde bir anda radikal değişiklikler yerine yavaş yavaş ilerlemenin en güvenli yol olduğunu unutmayın. Bu sayede işlemlerin ardından yine kendinize benzersiniz; ancak aynadaki yansımanız, çok daha dinlenmiş versiyonunuz olur."

"Bu gibi uygulamalar geçicidir. Devam etmek istemezseniz hyalüronik asit, doğal olarak iz bırakmadan cildiniz tarafından emilecek ve sonuçlar gözle görünmez hale gelecektir."

"Gelişmeleri kaydetmek her zaman için iyidir. Uygulama tarihlerini, hangi dermal dolgu maddesinin kullanıldığını, ne miktarda hangi yöntemle uygulandığını not etmek faydalı olacaktır."

FOTOĞRAF: COFFEEANDMILK/ISTOCK.COM

Kariyerinizde Zirveye Çıkmanın Yolları

Hayatınızdan mutlu olmanın yolu sabah dokuz, akşam beş çalışma temposunda huzuru yakalamaktan geçiyor.

Derleyen Reyhan Güneş



Hayata biraz daha pozitif bakarak iş yerindeki performansınızı yükseltebilirsiniz.

EQ'unuzu Geliştirin

IQ'nun ne anlama geldiğini elbette biliyorsunuzdur. EQ ise duygusal zeka yani çevrenizdeki insanların duygularını anlamanız ve bunlarla baş edebilmeniz anlamına geliyor. Yalnızca kendi davranışlarınızı değil; iş arkadaşlarınızla duygusal ilişkilerinizi yönetmenizi de sağlıyor.

Araştırmalar yüksek EQ seviyesine sahip bireylerin işlerinden daha mutlu olduğunu ve daha iyi performans sergilediklerini gösteriyor. Psikolog Angela Bradley, bu insanların aynı zamanda daha yapıcı, güvenilir, merhametli ve konsantrasyon sahibi olduğunu belirtiyor.

İyi haberimiz şu ki, EQ öğrenilebilen ve zamanla geliştirilebilen bir yetenek.

Sorunları Analiz Edin
Sinir katsayınızı yükselten olayların (geciken e-postalar, bir türlü yapılamayan toplantılar gibi) farkına varmak tekrar aynı sorunla karşılaştığınızda onlarla baş edebilme potansiyelinizi artırır.

Başkalarını Gözlemleyin
Patronunuzun diğer ekip arkadaşlarınızı hangi konularda takdir ettiğini gözlemleyin. Böylece sizden beklenenleri daha iyi anlayıp kendinize 'vazgeçilmez çalışanlar' listesinde yer açabilirsiniz.

FOTOĞRAF: ALLIE HOLLOWAYS/STUDIO D



Başarılı çalışma arkadaşlarınızı örnek almaktan çekinmeyin.

İçinizdeki Korku Dolu Sesi Susturun

Emma Stone, Hollywood'un en çok kazanan kadın oyuncusu olsa da yakın zamanda yaptığı açıklamada imposter sendromu nedeniyle zor günler yaşadığını açıkladı. 1970'li yıllarda tanımlanan bu sendrom, kişinin başarısını tamamen şans faktörüyle elde ettiğini düşünmesi ve yeteneklerini sorgulaması anlamına geliyor.

The Secret Thoughts Of Successfull Women kitabının yazarı Valier Young, "Zeki insanların korkak adımlar atması herkesin zararınadır. Mükemmel fikrinizi söyleme cesaretini göstermezseniz kimse bunun farkına varmayacaktır" diyor. Kafanızın içindeki olumsuz sesleri susturun. İşvereninizin size inandığı için işe kabul edildiğinizi unutmazsanız kendinizi sabote etmezsiniz.

Başkalarına Danışın

Young, "Başarılı insanlar kendini sorgular" diyor. Doğru adımları atmak için iş yerindeki en yakın arkadaşınızla görüşlerinizi paylaşın. Zayıf tarafınızı bu şekilde ona göstermek ilişkinizi güçlendirir.

Güçlü Yönlerinizi Öne Çıkarın

Young, "Toplantıdan önceki gece korkularınız dolayısıyla parlak olmayan özelliklerinizi gözünüzde büyütebilirsiniz. Nasıl ki bazı konularda başarılıysanız bazılarında da başarısız olabilirsiniz. Hangisine odaklanacağınız sizin elinizde.

Düşünce Yapınızı Değiştirin

Hayalinizdeki işe girdiğiniz düşünün. Başarıyı yakalamak istiyorsanız "Herkes inanılmaz başarılı ayak uydurmayacağım" düşüncesini rafa kaldırın ve "Ekip çok başarılı kendimi geliştirebilirim" algısını devreye sokun.

Kendinizi Gösterin

Bunun için davranış rutininizi değiştirin. Kalabalık gruplar içinde sesinizi çıkarmak adına kendinizi motive edin ve patronunuzla fikirlerinizi daha sık paylaşın. Bu tarz adımlar attığınızda kendinizi daha başarılı hissedeceksiniz.

Ara Verin

Çalıştınız günler kadar tatil günlerinizin de kıymetli olduğunu aklınızdan çıkarmayın. İş arkadaşlarınızla yaşadığınız rekabet mesai saatleri sonrasında çalışmanıza, tatil günlerinizi bilgisayar başında geçirmenize neden olabilir.

Psikolog Melissa Podmore, "Stres tüm vücudunuzu etkiler ve uzun vadede kalıcı sağlık sorunlarına neden olabilir. Verimli geçen tatil günlerinin ardından ofise geri döndüğünüzde daha yaratıcı olabilirsiniz" diyor.

Yıllık izin günlerinizi yılın bu ilk günlerinde planlayın ve tatile çıkmadan önce patronunuzla görüşerek onayını alın, yokluğunuzda devam etmesi gereken işler varsa bunlarda nasıl ilerleyebileceğinizi belirleyin. Böylece iş arkadaşlarınızın omzuna da yük bindirmemiş olursunuz ve kafanız rahat şekilde izne çıkabilirsiniz. ■

İçinizdeki olumsuz sesi bastırmak için gereken güç içinizde.



"Y Kuşağı Anlam Arıyor"

Best Workplaces for Millennials araştırmasına göre, yaptığı işte anlam bulamayan Y kuşağı çalışanlarının (1980-1999 yılları arasında doğanlar) yüzde 71'i çalışırken verimli olamıyor. Araştırma sonuçları, bu kuşağın iş değiştirme olasılığının da diğer nesillere göre üç kat fazla olduğunu gösteriyor.

Y kuşağının çalışma hayatındaki etkisinin arttığı, şeffaflığın giderek yaygınlaştığı dijital bir dünyada yaşıyoruz. Great Place to Work Enstitüsü, bu neslin işe bakış açılarını analiz etmek üzere Best Workplaces for Millennials adında bir araştırmaya imza atmış. Enstitü, bu neslin işlerinde yaşadıkları her gelişmeyi hayatlarının tümünü etkileyen bütüncül bir deneyim olarak gördüğünü söylüyor. Araştırmaya göre yeni nesil, sözlerden çok yaşadıkları tecrübelere itibar ediyor.

Samimiyet Arıyor

Küresel çapta 400 bin Y kuşağı çalışanının dahil edildiği araştırmada, çalışanlar arasında güven duygusunun Y kuşağını daha fazla etkilediği ortaya çıkmış. Araştırmadan çıkan bilgilere göre, Y kuşağı için deneyimler, onlara verilen unvanlardan ve sözlerden daha inandırıcı. Bu nesil, yöneticilerin iş-hayat dengesinden bahsetmelerinden ya da yönetimin şeffaflığından söz etmelerini değil, bu değerleri günlük çalışma deneyimlerinde görmeyi talep ediyor. Bu taleplerin karşılandığı iş yerlerinde Y kuşağı, çeviklik ve yenilikçilik konularında sekiz kat daha verimli oluyor.

Yüzde 60'ı Hep Arayışta

Yaptıkları işte anlam bulamayan Y kuşağı çalışanlarının yüzde 60'ı yeni bir iş fırsatı arıyor, yüzde 21'i ise bir sene içinde işini değiştiriyor. Bu jenerasyonu anlayamamak önemli bir iş gücü kaybına neden olurken, bu nesle yönelik strateji belirlemeyen işletmeler, yenilikçiliği ve dinamizmi kaybetme riski ile yüzleşmek durumunda. ■

İki Düşün, Bir Konuş!

İki düşün, bir konuş! Öfke kontrolü her zaman önemli ama iş hayatında çok daha dikkat edilmesi gereken bir konu. Özel hayatınızda sevdiğiniz insanlar sizi tolere edebilir ama işyerinde öfkeliyken ağzınızdan çıkan yanlış bir söz affedilemez sonuçlar doğurabilir. O yüzden her zaman iki düşünün, bir konuşun!

Ofiste Eğlence Var

Ofiste hem rahat hem de şık tasarımlar kesinlikle motivasyonu artırıyor.


Camper, 599 TL


İnci, 179.99 TL


Hotiç, 298.80 TL



Ayın Çalışan Kadını
Oya Arı Sezgin

***Eskitadinda.com*'un kurucusu Oya Arı Sezgin, bu girişimini ve hedeflerini anlatıyor.**

Sizi tanıyabilir miyiz?

İTÜ Endüstri Mühendisliği'nde lisans ve lisansüstü eğitimimi tamamlayıp, BSH, Koç Holding gibi kurumsal firmalarda çeşitli departmanlarda çalıştım. İngiltere'de Executive MBA eğitimimi aldığım dönemde, 2012 yılında, *emlakjet.com*'a ortak olarak girişimciliğe adım attım. Hızlı bir büyüme sürecinin ardından şirketi satarak bu deneyimi başarıyla sonuçlandırdık. Sonrasında, *eskitadinda.com*'u kurduk.

Eskitadinda.com'u neden kurdunuz?

Ailelerimizden gelen sağlıklı beslenme alışkanlıklarımız olsa da, çocuklarımız olduktan sonra bu konu üzerinde daha da hassasiyetle durmaya başladık. Doğal ve yerel üretim sayesinde gerçek gıdaya ulaşabildiğimizi görünce, gıdalarımızı bu şekilde temin ettik. Bunun ne kadar büyük bir şans olduğunu fark edince de, bizim gibi sağlıklı beslenmek isteyenlerle paylaşmaya karar verdik.

Hedefiniz nedir?

Her şeyin ötesinde ana hedefimiz, sağlıkla yaşayacağımız, çocuklarımızın gelecekteki sağlık durumundan kaygı etmeyeceğimiz bir hayata sahip olmak. *eskitadinda.com*



FOTOĞRAF: ISTOCK.COM/XTOCKIMAGES

"Hedefimiz Dünyaya Açılmak"


Rozita Kandiyoti, Deniz Benbiçaço

Deniz Benbiçaço ve teyzesi Rozita Kandiyoti'nin hayallerinin peşinden giderek yarattıkları Rossea çanta markası, renkli ve özgün tasarımlarıyla dünya markaları arasında kendine yer bulmaya hazırlanıyor.

Serpil Çekin

Rossea henüz çok genç bir çanta markası. Markanın tasarımcıları ise teyze-yeğen ilişkileri olan iki genç kadın. Markanın ortaklarından Deniz Benbiçaço, Bilgi Üniversitesi'nde reklamcılık okumuş. İş hayatı önemli markaların pazarlama yönetimlerini yaparak geçmiş. Deniz'in küçüklüğünden beri hayali ise, her yanıyla kendinden bir şeyleri yansıtabileceği bir marka sahibi olmakmış. O yüzden 2015 yılında rotasını bu yöne çevirmiş. Markanın diğer kurucu ortağı Rozita Kandiyoti de görsel sanatlara ilgi duyan bir isim. Önceleri fotoğraf sanatıyla ilgilenen Rozita, daha sonra aile işi olan deri üretimini çanta tasarımıyla birleştirerek yavaş yavaş bir markanın temellerini atmaya başlamış. Ve 2015 yılında tasarımından pazarlamasına kadar her şeyiyle ilgilenecekleri Rossea markası için birlikte çalışma kararı almışlar.

Rossea nasıl doğdu?

Deniz Benbiçaço: Ben marka çalışmalarıma başlarken, eş zamanlı ama habersiz olarak teyzem Rozita da çanta tasarımı konusunda çalışmalar yapmaya başlamış. Bu tesadüfü fark etmemizle bir araya gelmemiz çok kısa sürdü. Bu yüzden Rossea'yı kurarken iki ortaktan veya teyze-yeğenden öte; birbirimizi bulmuş iki can yoldaşı olarak başladık diyebilirim. Markanın karakterini oluşturma aşamasında ise daha çok doğal nesneleri ve renkleri kullanmak istedik. Özellikle el işinin kullanıldığı tasarımlar yapmaya karar verdik ve her şeye buradan başladık.

Marka yaratmanın zor ve güzel yanları neler?

Rozita Kandiyoti: Küresel başarı sağlayan bir marka yaratabilmek için iş modelinizin, ürününüzün ve markanızın kodunu doğru yazmalısınız. İyi bir tasarım ise başarının anahtarı. Rossea olarak; öncelikle bu kalemlerin her birini bizim için en doğru olacak şekilde yapmaya çalışıyoruz. Yenilikçi ve esnek olmanız yegane şartlardan. Ancak zorluklar karşısında kendinize ait bir markanızın olması; sizden bir parçayı da ölümsüz kılıyor aslında.

Markanın üç yılını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Deniz Benbiçaço: Ne mutlu ki hedeflerimizin de ötesinde hızlı bir şekilde büyüyebiliyoruz ve şu an geldiğimiz noktadan mutluyuz. Şimdi, hem Türkiye'de hem de yurtdışında Rossea'yı bilen ve tercih eden güzel bir kitlemiz var. ■

5 SORU, 5 CEVAP

Çanta tasarlamanın en eğlenceli yanı?
Çanta stilinizin en önemli parçası olduğundan bu alanda bir şeyler yaratmak son derece heyecan verici.

Kendi işinin sahibi olmanın en iyi ve en kötü tarafı?
Kendi doğrularınızı uygulayabildiğiniz bir işte çalışabiliyor olmak çok avantajlı. Ancak insan beyninin bir bölümünü hep çalışırken bırakmak zorunda kalabiliyor.

En sevdiğiniz çanta markası?
Alanı fark etmeksizin kendine has bir dili olan, yalın tasarımlar hep ilgimizi çekiyor.

Markanız için hayaliniz?
Dünyada Türk el işçiliğini ve tasarım gücünü temsil edebilen bir marka olabilmek.

Türk kadınları daha çok nasıl modelleri seviyor?
Tüm gün kullanılmaya müsait; istendiğinde omuz, istendiğinde çapraz kullanılabilen modelleri.

Favori üç çanta modeliniz?
Shebo sırt çantası, bohça çantamızın yeni versiyonu ve popüler olan Brandy Shoulder Bag.
rossea.co



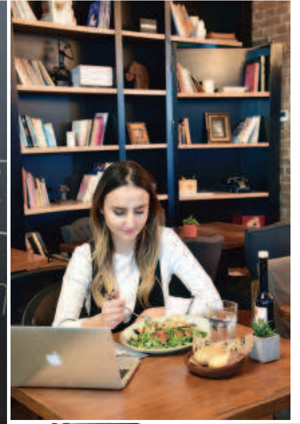
FOTOĞRAF: KORAY IŞIK

Eczacıbaşı İlaç Pazarlama'da, Türkiye'ye iki yıl önce gelen 70 yıllık dünya markası Cetaphil'in Ürün Müdürü olarak çalışan Begüm Çıbık, kariyer merdivenlerini hatalarından ders alarak tırmandığını söylüyor.

Serpil Çekin

"Hata Yapmak Çok Şey Öğretir"







Gün içinde yoğun toplantı temposu yaşayan Begüm Çıbık, haftada bir gün de ofise gitmeden çalışıyor.

1989 yılında Aydın'da doğan Begüm Çıbık, 2008 yılında Okan Üniversitesi, Endüstri Mühendisliği bölümünü tam burslu kazanıp İstanbul'a gelmiş. Yanı sıra çift anadal programıyla Uluslararası Lojistik Bölümü'nü bitirmiş. Şu an Eczacıbaşı İlaç Pazarlama'da ürün müdürü olarak çalışıyor. Aynı zamanda Galatasaray Üniversitesi'nde Pazarlama İletişimi Bölümü'nde yüksek lisansını tamamlayan Çıbık, insanın sevdiği işi yaparak verimli olacağını düşünüyor.



Dijital oyunlara meraklı olduğunu söyleyen Begüm Çıbık, arkadaşlarıyla da oyun oynamayı çok seviyor.

Üniversiteye hazırlanırken nasıl kariyer hayalleriniz vardı?
Üniversiteye hazırlanırken aklımda "İlla şu mesleği yapacağım" diye düşünmemiştim. Küçüklüğümden beri hayalini kurduğum bir meslek ne yazık ki yoktu, kafam hayli karışıktı. Sanırım biraz da bu yüzden endüstri Mühendisliği Bölümü'nü seçtim. Alan kısıtlaması olmaması beni bu mesleğe itmişti.

Eczacıbaşı markalarından Cetaphil'in Ürün Müdürü olarak işinizin dinamiklerini anlatır mısınız? Markanızı iki yılda nereden nereye getirdiniz?
Cetaphil, yaklaşık 70 yıldır dünyada var olan, özellikle Amerika ve Avrupa'da oldukça bilinen bir marka. Türkiye'de ise 2016 yılında lansmanını yaptık. Burada

Hayatımı Anlamlı Kılanlar

- Tüm sevdiklerim (başta ailem ve arkadaşlarım)
- Canımın içi kardeşim, Ceren
- Aydın, Fethiye
- Sahil yürüyüşleri
- İşim
- Cetaphil krem
- Cep telefonum
- Kitaplarım

Lütfen Boşlukları İstediğiniz Gibi Doldurun!

En çok deniz, kum, güneş tatilini severim.
Annemin sarmasına bayılırım.
Makyaj çantamdan Cetaphil kremi hiç ayırmam.
Haksızlığa uğramak beni çok sinirlendirir.
Güneşli her gün beni çok mutlu eder.
Düzenli olarak kitap okurum.
Gardırobumda en çok beyaz renkli kıyafetler var.
Kaçış noktam ailemin yanı, Aydın...
Hayalim yıllar sonra geçmişe baktığımda "İyi ki" diyeceğim anlarla dolu olmak.

FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN



Kısa süre önce hobi edinmek amacıyla, bir arkadaşının tavsiyesiyle at binmeye başlayan Begüm Çıbık, şu sıra her boşlukta soluğu at çiftliğinde alıyor. Çıbık, at binmekten büyük keyif aldığını söylüyor.

yeni bir marka olmamıza rağmen emin adımlarla ilerlediğimizi söyleyebilirim. Yeni bir markayı sıfırdan yaratmak oldukça güç ama bir o kadar da keyifli süreç. Cetaphil, dermatoloji devi olan Galderma'nın üretimini yaptığı bir ürün serisi. Yaptığımız tüm çalışmaların ardında bu güven yatıyor. En büyük amacımız ise Cetaphil'i önümüzdeki yıllarda ilgili alanlarda akla gelen ilk markalardan biri haline getirmek. Markamızın şu an Türkiye'de yedi formu bulunuyor. En kısa zamanda ürün serimizin gücüne güç katacak yeni ürünleri Cetaphil ailesine eklemek istiyoruz.

Kariyeriniz boyunca neler öğrendiniz çalışma hayatından?

Öğrendiğim en büyük şey insanın mutlu olduğu yerde çalışması ve çok klişe olsa da, insanın sevdiği işi yapması. Özellikle kariyerinin ilk 10 yılında çok çalışılması gerektiğine inanıyorum. Tabii ki bu çalışma hali sizi ailenizden arkadaşlarınızdan ve sevdiklerinizden ayırmamalı. En kritik konulardan biri de çalışma hayatında bol bol hata yapılması. Aynı hataların tekrar edilmesi değil demek istediğim yeni hatalar yapıp öğrenmek. İnanın "başarılarınız ve hatalarınız nedir" diye sorsanız önce yaptığım hataları ve o hatalardan öğrendiklerimi hatırlarım.

Sizce başarının anahtar kelimeleri neler?

Çok çalışmak, çok gülmek ve empati kurmak.

Pazarlama alanında kariyer yapmak isteyenlere vereceğiniz en önemli tavsiyeler neler olurdu?

Karakterlerinin pazarlamaya uygun olup olmadığını iyice analiz etmelerini önerirdim. Pazarlama sektörü çok hızlı değişen dinamik bir sektör; dolayısıyla durağanlıktan çok uzak. Hayatınıza birden yepyeni pek çok terim giriyor ve uyum sağlayıp aksiyon almanız gerekiyor, çok enerjik ve arı gibi çalışkan olmak gerekiyor. Pazarlamanın pek çok dalı var, bu alanda kariyer hedefleyenler özellikle tüm dalları incelemeli ve ona göre karar vermeli.

İş dışında ne yapmak sizi mutlu eder?

Seyahat etmek, sevdiklerimle zaman geçirmek, kendime zaman ayırmak ve son dönem favorim ise at binmek. Bunlar dışında Caddebostan Rotaract Kulübü üyesiyim ve zamanımın büyük kısmını kulübe ayırıyorum. Kitap okumak ve oyun oynamak (mobil oyunlar) her zaman vazgeçilmezim.

Uzun yıllar Rotaract kulüpleriyle ortak projelerde yer aldınız. Burada edindiğiniz deneyimleri nasıl özetlerseniz? Bu çalışmalar size neler kattı?

Rotaract kulübünde yaklaşık 6-7 senelik geçmişim var. Topluma yararlı işler yaparken kendimizi de geliştiriyoruz. Ayrıca, orada yaşadığım deneyimler iş hayatımda bana çok katkı sağladı. Bu kulüpler aslında iş hayatının bir simülasyonu oluyor. İş hayatında yapacağınız pek çok hatayı burada yapmış oluyorsunuz. Çünkü aynı iş hayatındaki gibi hiyerarşik bir yapısı ve uymanız gereken kuralları var. Bunun yanı sıra topluma fayda sağladığınızı hissetmek tarifsiz bir his. ■

Begüm Çıbık'ın Bir Günü...

Hafta içi trafikten kaçmak için erkenden kalkıp işe gitmekle başlayan günüm genelde evde son buluyor. Hafta içi genelde daha sakin geçiyor. Hafta sonları ise eğer iş seyahatim yoksa cumartesi günüm, Ömerli'ye doğru yola çıkmamla başlıyor. Kahvaltımı at çiftliğinde yapıyorum, at binip eve geri dönüyorum. Cumartesi akşamları ise genelde arkadaşlarımla dışarıda zaman geçiriyoruz. Pazar günleri, daha çok pazartesiye hazırlık oluyor. İş sebebiyle çok sık seyahat ettiğim için her seferinde bu döngüde kalmak oldukça zor oluyor.



Rotaract Kulübü'nde yaptığı çalışmalar, kitaplar ve spor, Begüm Çıbık'ın hayatının olmazsa olmazları.

Duygularınız Kariyer Yolunuza Taş Koymasın



Patronunuzla ters düştüğünüzde, haksızlığa uğradığınızda, bazen de sadece işler üst üste geldiğinde gözyaşları sizi hazırlıksız yakalayabiliyor. Ne zaman rahatça ağlayabileceğinizi, ne zaman duygularınızı kontrol altına almanız gerektiğini biliyorsanız, kariyeriniz güvende.

Derleyen Lara Akyel

Öncelikle yalnız olmadığınızı bilin. *It's Always Personal* kitabının yazarı Anne Kreamer'ın yaptığı bir araştırmada, kadınların yüzde 41'i işyerinde ağladığını itiraf ediyor. İnişler ve çıkışlarla dolu kariyerimizin en zorlu anlarında duygularımızı bastırmak pek kolay olmasa da, imkansız değil. Hiç olmazsa, hangi durumlarda kendinizi tutmanızın, hangi durumlarda rahatça ağlamanızın kariyerinize zarar vermeyeceğini bilmenizde fayda var.

Neden Ağlarız?

Anne Kreamer; "Kadınların işyerinde ağlamalarının sebebi üzgün değil, kızgın olmalarından kaynaklanıyor"diyor. Ağlayacağınızı hissettiğiniz noktada derin bir nefes alıp, sizi bu noktaya getiren sebepleri sorgulayın. İçinde bulunduğunuz duruma uzaktan bakma şansını

DANİELLE KAM, FOTOĞRAF: NICK ONKEN

En iyi dileklerinizi ifade eden Bir Dünya Çiçek var.

TEV Bir Dünya Çiçek projesi sayesinde, davetler artık gençler için eğitim umudu. **tev.org.tr** adresine girin, dilediğiniz renkte çiçeği dilediğiniz davete, düğüne ya da açılışa gönderin, siz de bir gencin eğitim umudu olun.



TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

tev.org.tr | 444 0 838

BİR DÜNYA ÇİÇEK



"İlk işimde, çalışma arkadaşım üslubu ile beni çok geriyordu. Bir toplantıda üzerinde çalıştığımız projeyle ilgili kafamı kurcalayan detaylar hakkında soru dahi soramadım. Ofise döndüğümde sinirden ağlamaya başladım. O günden, bugüne fikrim değişti. Korkudan ya da öfkeden ağlamak iş hayatında kabul edilebilir değil."

- Nergis, 29



Neden Erkeklerden Daha Fazla Ağlıyoruz?

Gözyaşlarınız için birini suçlayacaksanız, sorumlunun patronunuz değil biyoloji oldugunu söyleyelim. Araştırmalar, kadın ve erkeklerin farklı yapıda gözyaşı kanallarına sahip olduğunu gösteriyor. Kadınların sahip olduğu gözyaşı kanalı, erkeklerinkine göre daha küçük olduğu için gözlerimiz sulandıktan kısa süre sonra yaşlar yanaklarımıza akmış oluyor. Bu da demek oluyor ki, erkekler ve kadınlar aynı duygu yoğunluğunu hissetse de biz onlara göre çok daha kolay ağlıyoruz.

elde ettiğiniz için gözyaşlarınızı daha kolay kontrol edebileceksiniz. Saygısızlığa mı maruz kaldınız? Sizden istenen iş için gerekli materyalleri göndermediler mi? Yoksa, takımınızdan biri sizin başarılarınızı mı üstleniyor? Bu kilit sorularla problemin kaynağına inmeniz gerekiyor. Sonrasında ise, canınızı sıkan durumu çözmek üzere harekete geçin. Size düşüncesiz davranan patronunuzla samimi bir konuşma gerçekleştirebilir ya da hakkınızı yemeye çalışan iş arkadaşlarınızla uzlaşmacı tavırda yüzleşebilirsiniz. Bu yapıcı yaklaşım sinirinizi kontrol etmenizi sağlayacak.

Frene Basın

İşyerinde ağlamak birçok şirkette anlayışla karşılansa da, bazı çalışma ortamlarında sıkıntıya sebep olabiliyor. Ağlamanın birkaç saniyede herkesi başınıza toplayacak kadar dikkat çeken bir eylem olduğunu düşünürsek, gözyaşlarınızın harekete geçeceğini hissettiğiniz anda çalışma ortamından uzaklaşmanızı tavsiye ederiz. İş arkadaşınız ağladığında, hiçbir şey yokmuşçasına çalışmaya devam edemeyeceğiniz gibi onların da kayıtsız kalmasını bekleyemezsiniz.

"Geçen yıl büyük emeklerle kurduğum şirkette, ekibimle toplantı yaptığımız sırada kendimi tutamadım ve ağlamaya başladım. Zayıf yönümü gösterdiğim için ekibimin liderliğimi sorgulayacağını düşündüm. Fakat tam tersine sıfırdan var ettiğim şirketimle ilgili hassasiyetimin farkına vardılar."

- Cemre, 42

Bu yüzden içinizi boşaltmak için bir, iki damladan daha fazlasına ihtiyacınız varsa, kendinizle baş başa kalmanız en iyisi. Tuvalet bölümü ya da merdivenler işe yaramazsa, temiz hava alacağınız küçük bir yürüyüş, durumu toparlamanız için yeterli olacaktır.

"Bir patron olarak, çalışanların kendilerini rahatça ifade etmelerini isterim. İşle ilgili bir durum, çalışanın huzurunu kaçırarak onu strese sokuyorsa, konuyla ilgli iyileştirme yapabilmek adına detayları sorarım. Onlara bu güveni sunmak önemli."

- Işık, 34

İçinizi Dökün

Genelde duyguları, işe karıştırmamak gerektiğini söylenir. Birçok insan, ağlamanın zayıf yanlarınızı ve zaaflarınızı öne çıkaracağına inanır. Belli ortamlarda bu durum geçerli olsa da, kurumsal işyerlerinde hissettikleriniz konusunda dürüst olmanız, çözüm odaklı olduğunuzu ve farkındalığınızın ne kadar yüksek olduğunu gösteriyor. Dolayısıyla iş arkadaşlarınız sizi gözyaşlarınızı silerken görürse, ağladığınızı gizlemeye çalışmaktansa ona probleminizi anlatın. Canınızı sıkan sorun kişisel bir durumsa, tüm detayları ortaya dökmemeye gayret edin. Kestirip atmak istediğinizde "Ailemle ilgili bir sorun yaşıyorum" cümlesi her zaman işe yarayacaktır. Karşınızdaki kişi patronunuz olduğunda da benzer bir yaklaşım sergileyebilirsiniz. Sessiz kalarak yaşadığınız sıkıntıyı gizli tutmak yerine nelerden ve kimlerden rahatsız olduğunuzu belirtmeniz hem size, hem de şirkete fayda sağlar. İspiyonlar gibi değil, samimi bir üslupla sorundan bahsedin. Çalışanlarını önemseyen, stratejik bir patron ofisteki huzuru korumaya çalışacaktır. İşler yolunda giderse, bu gergin eşiği aşmanın iş hayatınıza olumlu etkisi olacağına emin olabilirsiniz. ■


ULAŞ TUNA ASLANTEPE
İREM HELVACIOĞLU
MEHMET ALİ NUROĞLU
SİNAN TUZCU
GÖZDE KANSU
ÖYKÜ GÜRMAN
Osman SINAV'dan
SEN ANLAT KARADENİZ
BEN ANLATINCA DELİ DİYORLAR
ÇARŞAMBA 20.00
/SenAnlatKaradeniz
/SenAnlatKDeniz
www.atv.com.tr
SİNEGRAF
atv



Mont, Ö.Ö.F/Wepublic, 2.375 TL
Hırka, Isabel Marant Etoile/Wepublic, 2.145 TL
Çorap, 25 TL, Calzedonia
Ayakkabı, Stella McCartney/Beymen, 3.145 TL

Spor Aşkına

Rahatlık ve konfor düşkünlüğü moda dünyasındaki etkisini sürdürmekle kalmayıp bir aşama daha atlıyor. Sokağa çıkarken spor salonundaymış gibi giyinmek sokak modasının en favori görünümü. Logolu eşofman takımları, parlak disko taytlar ve reflektör etkisi yapan kocaman aynalı gözlüklerle çabasız ama cool görünmek mümkün.

Moda Editörü **Ebru Gülçek**
Fotoğraf **Selçuk Danyıldız**









Sweatshirt, Selim Baklacı/Difashion, 220 TL
Elbise, Vakkorama, 495 TL
Gözlük, Christian Dior, Fiyatı henüz belli değil
Küpe, Aramez/Beymen, 680 TL
Çanta, Marc Jacobs/Beymen, 1.895 TL





Bikini üstü, H&M, 59.99 TL
Mayo, H&M, 99.99 TL
Mont, Ienki Ienki/Beymen, 5.750 TL
Çanta, 715 TL, Furla
Gözlük, Carrera, Fiyatı henüz belli değil





Mayo, DVF/Wepublic, 2.200 TL
Sweatshirt, Selim Baklacı/Difashion, 220 TL
Hırka, Isabel Marant Etoile/Wepublic, 2.145 TL
Gözlük, Polaroid, Fiyatı henüz belli değil



Elbise, MSGM/Beymen, 3.545 TL
Eşofman alt, MSGM/Beymen, 1.125 TL
Küpe, Aramez/Beymen, 680 TL
Çanta, Furla, 1.050 TL



Tişört, İpekyol, 129 TL
Kazak, Sandro, 1.125 TL
Etek, Sandro, 1.125 TL
Tayt, 245 TL, Adidas Originals
Çanta, Miu Miu, 3.445 TL
Ayakkabı, Valentino/Beymen, 4.845 TL
Gözlük, Polaroid, Fiyatı henüz belli değil



Mont, Maison Martin Margiela, 2.550 TL
Tayt, 129 TL, Biondina
Gözlük, Prada, Fiyatı henüz belli değil

Model: Karolina G/Option Model Management
Saç: Mehmet Menteş
Makyaj: Murat Akbulut
Moda editörü asistanları: Ece Şişik, Yaren Karabulut



Karanlık Cazibe

Feminenliğin zirvesindeki tasarımlar punk detaylarla buluşunca sonuç kendinden emin ve son derece seksi bir stil oluyor.

Moda Editörü **Nicolas Bru/Only Agency**
Fotoğraf **Nihat Odabaşı/No-Name Management**

Elbise ve ayakkabılar, Dsquared2
Çoraplar, Wolford
Kemer ve eldivenler, Atsuko Kudo
Küpeler, Djula



Bere, Rinaldy Yunardi
Ceket, Versace
Küpeler, Jennifer Fisher
Eldivenler, Syren Latex



Elbise ve botlar, Dsquared2
Çoraplar, Wolford

Elbise ve botlar, Fausto Puglisi
Küpeler, Djula







Elbise, Baja East
Küpeler, Jennifer Fisher



Elbise ve botlar, Fausto Puglisi
Küpeler, Djula

Pantolon, Ports 1961
Sutyen, La Perla
Eldivenler, Syren Latex
Bere, Rinaldy Yunardi



Pantolon, Ports 1961
Sutyen, La Perla
Ceket, Versace
Küpeler, Jennifer Fisher
Ayakkabılar, Stuart Weitzman

Elbise, Georges Chakra
Çoraplar, Wolford
Ayakkabılar, Wolford
Eldivenler, Gaspar Gloves
Takılar, Djula







Elbise ve botlar, Fausto Puglisi
Kemer, Atsuko Kudo

Saç: Loui Ferry/Opus Beauty
Makyaj: Harrier Hadfield/Opus Beauty
Model: Kristina Peric/Elite
Prodüksiyon: No-Name Productions

Güçlü Duruş

Kırmızının enerjik etkisi tüm stilinizi ele geçirecek. Rugan parçalar dantelle birleşirken kırmızı, siyah ve beyazla tamamlanıyor. Bu iddialı stilin sırrı aksesuarlardan geçiyor.

Moda Editörü **Lisa Mancini**
Fotoğraf **Paul Berends**

Trençkot, Weili Zheng
Üst, Verdissima
Pantolon, Paquito
Ayakkabı, Loriblu

Bluz, Puma X Sophia Webster
Ceket, Zuiki
Etek, Fendi
Gözlük, Byblos
Ayakkabı, Fendi



Ceket ve Pantolon, Gaudi
Body, Kiabi
Çanta, Roccobarocco
Küpe, Aira Collection

Elbise, Musani Couture
Clutch, Bijou Brigitte





Palto, Iblues
Kolye, Roma1947
Ayakkabı, Jimmy Choo

Ceket, Pepe Jeans London
Gömlek, NaraCamicie
Pantolon, Gas Jeans
Şapka, Feruccio Vecchi
Kemer, United Colors Of Benetton
Çanta, Giaquinto



Triko, İblues
Ceket, Fracomina
Kask, Blauer
Tozluklar, Fendi



Tişört, Levi's
Etek, Rinascimento,
Bileklikler, Marina Fossati
Çorap, Emilio Cavallini
Ayakkabı, NeroGiardini

Makyaj: Paolo De Vita
Saç: Fabio Cicerale

Renklere Kapılın

Chanel global makyaj direktörü Lucia Pica, bu sezon makyajda renklerin hakimiyetinin olacağını söylüyor. Sarıyı, maviyi, pembeyi ve daha nicesini makyaja nasıl uyarlayacaksınız? Tabii ki bu görünümlerden ilham alarak.

Derleyen Damla Durak **Fotoğraflar** Antonio Terron **Styling** Sandra Escrina



Yeşil Pus

Artık dumanlı göz makyajını siyah, füme gibi koyu renklerle yapmanın devri kapandı! Yeşilin sonsuz tonundan faydalanabilirsiniz. Bu gözlerinizde çok daha soft ama etkileyici bir görünüm yaratacak. Etkiyi güçlendirmek için göz pınarlarından açık tonda başlayıp dışa doğru koyu gölgelendirme yaparak devam edin ve alt kirpik dibine mutlaka siyah göz kalemi uygulayın.

Üst, Chanel

Volkanik Kırmızı

Dudaklarda kırmızı hakimiyetine hazır olun! Özellikle canlı ve çarpıcı kırmızının kullanımlarına sıkça rastlayacağız. Belirgin kırmızı dudak makyajınızı, yoğun maskara uygulanmış kirpikler ve pembe allık ile tamamlayın. Eğer göz kapaklarınız çok dar değilse, eyeliner çekerek görünümü güçlendirin.

Elbise, Elisabetta Franchi
Halka küpeler, Uno de 50

Akdeniz Mavisi

Mavi ruj bir süredir gündemimizde ancak günlük makyaja eklemek için biraz iddialı olduğunu kabul ediyoruz. Özel bir davete giderken tamamen sade tutacağınız ten makyajınızı deniz mavisi rujla tamamlayabilirsiniz. Böyle ortamlarda farklı renkler hiçbir zaman fazla karşılanmayacaktır.

Üst, Chiara Boni
Küpeler, Anton Henuis



Sıcak Pembe

Pembeyi yanaklarınız ve dudaklarınız haricinde kullanmayı denemediyseniz bu sezon pembe eyeliner ile tanışmanızın zamanı gelmiş demektir! Gözün katlanma bölgesini somon tonlarda far ile belirginleştirdikten sonra pembe eyeliner'ınızı çekip minik bir kuyruk yaratın. Bu kuyruk, gözlerinizi çok daha çekik ve etkileyici gösterecek.

Elbise, Chanel
Küpeler, Dime Que Me Quieres



Güneş Dokunuşu

Ve sıra geldi tırnaklara! Kırmızı, nude ve hatta metalik tırnaklara veda edin. Bu sezon manikürde çok daha pastel renkler göreceğiz. Özellikle sarı, hem çok şık görünüyor hem de enerji veriyor. Yaza olan özlemimizi güneşi anımsatan sarı ile giderebiliriz.

Üst, Alicia Rueda
Gözlük, Chanel

Model: Claudia Guerro/Traffic Models, Fotoğraf asistanı: Rodrigo Simon, Saç-makyaj: Ivan Gomez, Prodüksiyon: Paloma Mendes, Styling asistanı: Natalia Cob

Kitap

İrem Altınalev

Böğürtlen Kışı

Vera Ray, üç yaşındaki oğlunu öperek uyuttuktan sonra gece vardiyasında çalışmaya gider. Çocuğunun ortadan kaybolduğuna tanık olan Vera, oğlunun oyuncak ayısını bulmasına rağmen çocuğunun ve failin izlerini gizlemektedir. Sürükleyici anlatımıyla ve konusuyla büyüleyen *Böğürtlen Kışı*, Sarah Jio eserleri arasında en iyilerden biri olarak yorumlanıyor.

Denemeyi Deniyorum

Dr. Ebru Nurluoğlu; onu tanıyanların yakından şahit olduğu hayat felsefesini ve kendisi için tuttuğu hayat notlarını okuyucusu ile paylaşıyor. Okuyucuyu bir yandan sorumluluk bilincine diğer yandan da hayatı çok ciddiye almayarak onu ağırlaştırmama becerisine davet ediyor. Yazar her şeye rağmen hayatı nasıl daha yaşanılır kılarız sorusuna muzip ve düşündürücü diliyle cevaplar veriyor.

Tilkinin Ziyafeti

Alev İnan, mitolojik karakterleri ve öykülerini günümüze uyarlayan, bazen de kendi mitolojisini yaratan tarzı ile farklı bir kulvarda ön plana çıkıyor. Fakat yazar bu defa Japon mitolojisinin en ilginç karakterlerinden biri olan Tilki Ninko'yu tilkileşen bir kadının hikayesinde başkahraman olarak günümüze farklı ve geleneksel kalıplardan uzak şekilde uyarlıyor.

Gözün Serüveni

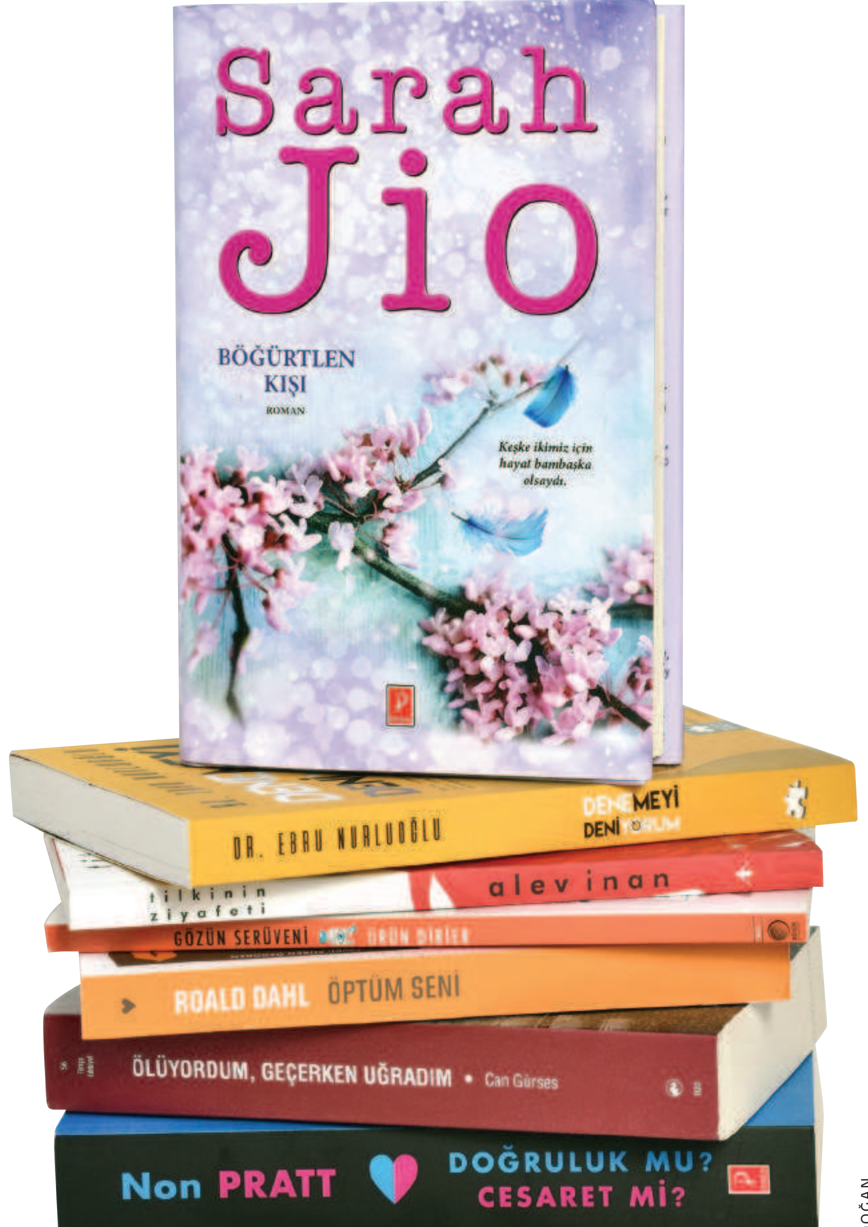
Ürün Dirier, yeni kitabında, ışığın ve görmenin zihnimizdeki serüveninden hareketle varlığımızı ve bildiklerimizi sorguluyor. Aynı zamanda da okurunu şaşırtıcı, heyecan verici ve sürükleyici bir maceranın içine çekiyor.

Öptüm Seni

Çoğunlukla karı-koca ilişkilerinin ele alındığı *Öptüm Seni*'de Roald Dahl, insan doğasının karanlığını, var olduğunu kabul etmek istemediğimiz yönlerimizi ortaya çıkarıyor. Bunu hiçbir hikâyesinde eksik olmayan mizahla yapıyor. *Öptüm Seni*'deki öyküler, sürprizli sonlarıyla birer şölen.

Ölüyordum, Geçerken Uğradım

Âşıkların bir günü 10 yıla bedeldir, düşüncesinden yola çıkılan roman, 1932 yılının Ekim ayının 10 gününde geçiyor. Zamanın akrep ve yelkovanı âşıklar olunca, bu 10 günde okur yüzyıllık bir gezintiye çıkıyor. Aşkın tarihinin tıpkı ülkenin tarihi gibi zaman denen kısır döngü içinde kendini tekrar edişini anlatırken yazar Can Gürses, önceki romanlarında da kendine mesele ettiği Türkçe'nin yüzyıl içindeki evrimini de ustalıkla dile getiriyor.



FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN

Doğruluk Mu? Cesaret Mi?

Kitap, Claire ve Sef adında lise çağlarındaki iki gencin; aşk, heyecan ve duygu dolu, cesaret gerektiren hikayelerini anlatıyor. "Doğruluk mu, cesaret mi" oyunu üzerine kurgulanan kitap, okurken heyecan duyacağınız hatta kalplerinizde iz bırakabilek sürükleyicilikte ilerliyor.

Etkinlik











1 Özet

Türk soyut resminde son 20 yılın en önemli temsilcilerinden olan Zeynep Dilek ve Mehmet Çetiner çiftinin *Özet* adlı sergisi 10-31 Mart tarihleri arasında Galeri Diani'de. Çift sergilerinde; hem yaşamda hem sanatta birlikteliklerini, vazgeçmedikleri ilkelerini bir özet olarak izleyiciye aktarıyor. Ayrıca 'Soyut bir soyutlama değildir. Soyuttur' kavramının altını kuvvetle çizip izleyiciye geniş bir seçkiyle farklı tekniklerde sunuyor.

2 Yen

Yen, yalnız başına ve sınırlar olmadan büyümek zorunda kalan Hench ve Bobbie adında iki kardeşin hikayesini anlatıyor. Oyun, sadece canı istediğinde ziyarete gelen alkolik anneleri ile şiddet, porno, Playstation oyunları ve köpekleriyle birlikte büyümeye çalışan iki çocuğun zorlu hayatını gözler önüne seriyor. Başrollerinde Bora Akkaş, Berker Güven, İdil Sivritepe, Neslihan Yeldan'ın oynadığı oyun; 10 Mart'ta Craft Kadıköy'de izlenebilir. biletix.com

3 İki Sergi Birden

Arter 16 Mart-15 Temmuz tarihleri arasında Can Aytekin'in *Boş Ev* ve Ali Mahmut Demirel'in *Ada* isimli eşzamanlı kişisel sergilerine yer veriyor. Can Aytekin'in kişisel sergisi *Boş Ev*, her türlü detaydan, eşyaların ağırlığından ve yaşamsal gereksinimlerin kalabalığından arındırılmış bir evin bölümlerini tuvallere taşıyor. Ali Mahmut Demirel'in İstanbul'daki ilk kişisel sergisi olan *Ada'da* ise; Demirel'in terkedilmiş yapıları gözlemlediği Post-Apokaliptik *Ütopyalar* başlıklı yeni video serisi ve ilk deneysel video çalışmalarından biri olan *Hortum (2000)* bir arada sergileniyor.

4 Notre Dame De Paris

Victor Hugo'nun ölümsüz aşk hikayesi Notre Dame'ın Kamburu'ndan uyarlanan *Notre Dame De Paris* müzikali orijinal dili Fransızca olarak 9-25 Mart tarihleri arasında Zorlu Performans Sanatları Merkezi Ana Tiyatro'da sahnelenecek. Yaklaşık 20 yıl sonra, bugün Palais des Congres Paris'te başlayan aşk hikayesi tıpkı ilk günkü gibi büyük bir heyecanla sahnelenmeye ve seyircileri kendine çekmeye devam ediyor. zorlupsm.com/tr

5 10 11 12

Ezgi Mola ve Enis Arıkan'ın başrollerini paylaştığı *10 11 12* oyunu 16 ve 30 Mart tarihlerinde Uniq Hall'de sevenlerinin karşısına çıkmaya hazırlanıyor. *10 11 12*, lüks bir rezidansa taşınan iki komşunun birbiriyle tanışmasını, ilişkisini ve sadece kapı önüne bıraktığı çöpler ile yaşam belirtisi gösteren bir diğer komşu üzerinden yaşama bakışlarını konu alıyor. uniqistanbul.com

Film



1 Gringo

Yumuşak huylu iş adamı Harold Soyinka için işler pek iyi gitmez. Kanuna saygılı bir vatandaşken aranan bir suçluya dönüşen Harold, giderek daha tehlikeli hale gelen durumunun içinde hayatta kalmaya çalışmak zorunda kalır. Yönetmen koltuğunda Nash Edgerton'ın yer aldığı filmin oyuncu kadrosunda Joel Edgerton, David Oyelowo, Amanda Seyfried ve Charlize Theron yer alıyor. (9 Mart)



2 Uğur Böceği-Lady Bird

Sacramento, California'da 2002 yılında, hızla değişen Amerikan ekonomisinin ortasında geçen *Uğur Böceği*, bizi şekillendiren ilişkilere, bizi tanımlayan inançlara ve yuva adını verdiğimiz yerin benzersiz güzelliğine etkileyici bir bakış sunuyor. 2008'deki ilk yönetmenlik deneyiminin ardından, yeniden kamera arkasına geçen Greta Gerwig imzalı *Uğur Böceği* filminin başrolünde Saoirse Ronan yer alıyor. (2 Mart)

3 Kaybedenler Kulübü Yolda

Kaan ve Mete Olimpos'ta, kalabalık bir Kadıköy grubuyla yaptıkları eğlenceli tatilin sonunda, motorlarıyla İstanbul'a doğru yola çıkarlar. İstanbul'a doğru ilerlerken, hayat onlara ve bize yolun, yolculuğun ve ilişkilerin hiçbir zaman planlandığı gibi ilerlemediğini, bir kez daha ve oldukça sert bir biçimde gösterecektir. (16 Mart)





4 Başlat-Ready Player One

Ailesini küçük yaşta kaybeden Wade Watts, gerçek dünyanın sıkıntılarından kaçmak için zamanını The Oasis adlı bir oyun evreninde geçirir. Bir süre sonra her şey bir oyun olmaktan çıkıp acımasız bir rekabete dönüşür. Yönetmenliğini başarılı yönetmen Steven Spielberg'ün üstlendiği ve senaryosunu Ernest Cline'ın kaleme aldığı *Başlat*'ın başrolünde Tye Sheridan ve Olivia Cooke yer alıyor. (30 Mart)

5 Kelebekler

Tolga Karaçelik'in yönetmenliğini üstlendiği ve Sundance Film Festivali'nde Büyük Jüri Ödülü'nü kazanan *Kelebekler*; birbirini çok az tanıyan üç kardeşin hikayesini anlatıyor. Bu üç kardeş, yıllardır haber almadıkları babalarının aramasıyla bir araya gelmek zorunda kalıyorlar. Filmin kadrosunda; Bartu Küçükçağlayan, Tuğçe Altuğ, Tolga Tekin, Serkan Keskin, Hakan Karsak, Ezgi Mola, Ercan Kesal gibi oyuncular rol alıyor. (30 Mart)



BURCU BİRİCİK

MUSA UZUNLAR

BUĞRA GÜLSOY

8. GÜN

YAKINDA

ay yapım

atv

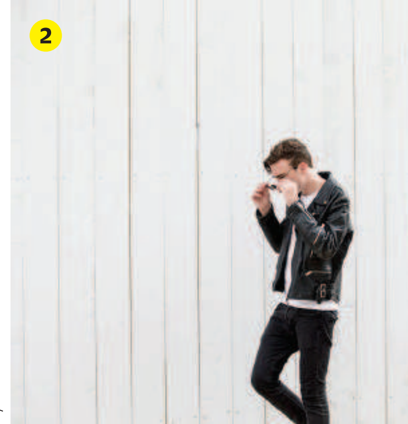
Müzik



1 4 Mevsim 1 Hikaye

Dünyanın sayılı çene cerrahları arasında yer alan ve aynı zamanda müzisyen kimliğiyle de dikkat çeken Prof. Dr. Selçuk Basa'nın üçüncü albümü *4 Mevsim 1 Hikaye* yayımlandı. Burçin Büke, Güvenç Dağüstün, Özge Fışkın, Celil Nalçakan gibi isimlerin sanatçıya eşlik ettiği ve tüm bestelerine Basa'nın imza attığı albüm; caz, Latin ve etnik tınıların bir araya gelmesiyle dikkat çekiyor.







2 Gerçeküstü Dans Gecesi

Fransa'dan çıkan ve son dönemde isimlerinden sıkça bahsettiren Feder ve Ofenbach 17 Mart'ta Volkswagen Arena'da müzik severlerle buluşuyor. Shazam'ın tarihi boyunca en çok etiketlenen 50. sanatçısı olmayı başaran Parisli DJ, özenle düşünülmüş ritimleri, bağımlılık yaratan melodileri ve şaşırtıcı synth sesleriyle dolu bir canlı performans ile dinleyicileri büyülemeye hazırlanıyor. *biletix.com*

3 Pamela'dan Arabesk Konser

Pamela, her dönemin en parlak müzik akımı olan arabesk ve fantezi müziğin kendine özgü ruhundan ve tavrından uzaklaşmadan modern bir sound anlayışı içinde kaydedilen *Yara* ile 28 Mart'ta Babylon sahnesinde sevenleriyle buluşuyor. *mobilet.com*

4 Sertab'ın Müzikali

Sanat hayatının 25. yılını dev bir müzikalle sahnelere taşıyan Sertab Erener izleyenlerine unutulmaz anlar yaşatmaya devam ediyor. Şarkılarının hikayelerini dinamik bir dans gösterisiyle harmanlayan sanatçı, *Sertab'ın Müzikali* ile 22 ve 31 Mart tarihlerinde UNIQ Hall'de tekrar hayranları ile bir araya gelecek. *uniqistanbul.com*

5 Etkileyici Performans

One Day/ Reckoning Song şarkısıyla listeleri altüst eden müzisyen, besteci ve söz yazarı Asaf Avidan, etkileyici performansı ile 13-14 Mart'ta Zorlu PSM Studio'da. Çocukluğunu Jamaika, New York ve İsrail gibi farklı coğrafyalarda geçiren müzisyen, ilham aldığı müzik türlerine ustaca iliştirdiği dokuları, başarıyla sergiliyor. *zorlupsm.com/tr*

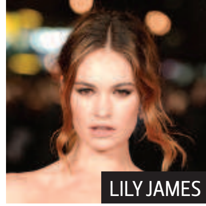


Kitaptan Filme

Kitap raflarından beyazperdeye uzanan yolculukta, bu yıla damga vuracak yapımları bir araya getirdik. Bakalım, 2018'de hangi iddialı kitapların film versiyonu bizi bekliyor...

Lara Akyel




LILY JAMES

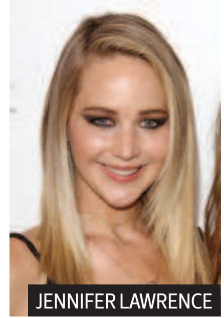
The Guernsey Literary and Potato Peel Pie Society/ Edebiyat ve Patates Turtası Derneği–Mary Ann Shaffer, Annie Barrows

Ne hakkında? "Juliet Ashton" isimli yazar, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra İngiltere'ye bağlı Manş Adaları'ndan biri olan Guernsey Adası'na yolculuk yapar. Adada yaşanan bir takım beklenmedik olaylar ona ilham kaynağı olur.

Kimler oynuyor? Lily James, Matthew Goode, Jessica Brown Findlay

Kızıl Serçe/Red Sparrow–Jason Matthews




JENNIFER LAWRENCE

Ne hakkında? "Dominika Egorova", Rus güvenlik servisinde eğitimli baştan çıkarıcı olan "Sparrow" olmak zorunda bırakılır. Vücudunu kullanmayı öğrense de, eğitimin bir başka koşulu olan kişiliğini geri plana iterek tamamen göreve odaklanma konusunda direnir. Güçlü ve zeki bir ajan olan "Dominika", ülkedeki dengeleri değiştirecek potansiyele sahiptir.

Kimler oynuyor? Jennifer Lawrence, Joel Edgerton, Mary-Louise Parker, Jeremy Irons

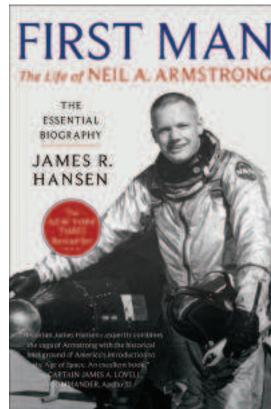



CATE BLANCHETT

Where'd You Go, Bernadette/Neredesin Bernadette?–Maria Semple

Ne hakkında? "Bernadette Fox", güvende hissettiği ortamlar dışında bulunmanın panik ve anksiyeteye sebep olduğu agorafobiye sahiptir. Ailecek Antarktika'ya yapacakları yolculuk öncesinde ortalıktan kaybolan "Bernadette'i" aramak için 15 yaşındaki kızı "Bee" yola koyulur.

Kimler oynuyor? Cate Blanchett, Kristen Wiig, Judy Greer



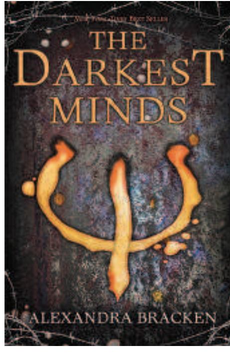

RYAN GOSLING

First Man: The Life of Neil A. Armstrong–James R. Hansen

Ne hakkında? 1969'da yılında ayda yürüyen ilk insan olarak tarihe geçen Neil Armstrong'un hayatı tüm gerçekliğiyle anlatılıyor.

Kimler oynuyor? Ryan Gosling, Claire Foy, Jon Bernthal

The Darkest Minds/ Karanlık Zihinler–Alexandra Bracken

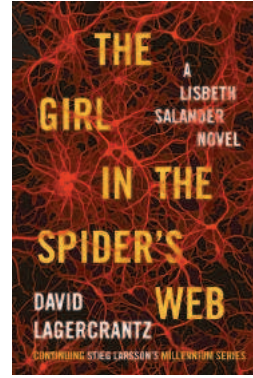


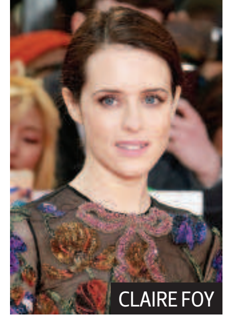

MANDY MOORE

Ne hakkında? Ölümcül bir salgın Amerika'daki çocukların yüzde 98'inin ölümüne sebep olur. Geri kalan çocukların ise birtakım süper güçleri ortaya çıkar. Devlet, çocukları kontrol altında tutmak adına, onları kamplara toplar. Fakat bir çocuğun kaçması ile tüm düzen tehlikeye girer.

Kimler oynuyor? Mandy Moore, Gwendoline Christie, Amandla Stenberg

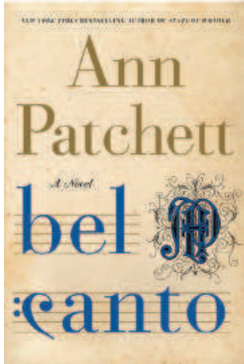
The Girl in the Spider's Web/ Örümcek Ağındaki Kız–David Lagercrantz




CLAIRE FOY

Ne hakkında? *Ejderha Dövmeli Kız* filmiyle tanıdığımız "Lisbeth Salander" karakteri 2018'de yine karşımıza çıkıyor. *Millennium* serisinin dördüncü romanı olan *Örümcek Ağındaki Kız*, hacker "Lisbeth Salander" ve gazeteci "Mikael Blomkvist" arasındaki ilişki üzerine yoğunlaşıyor.

Kimler oynuyor? Claire Foy, Claes Bang, Cameron Britton




JULIANNE MOORE

Bel Canto–Ann Patchett

Ne hakkında? Gerçek bir olaydan yola çıkılarak kaleme alınan *Bel Canto*, teröristlerin baskın yaptığı büyük partide, aralarında ünlü opera sanatçısı, varlıklı bir iş adamı ve çevirmenin bulunduğu bir grup insanı rehin almasını anlatıyor.

Kimler oynuyor? Julianne Moore, Ken Watanabe




LEONARDO DICAPRIO

The Black Hand: The Epic War Between a Brilliant Detective and the Deadliest Secret Society in American History–Stephan Talty

Ne hakkında? Film, "İtalyan Sherlock Holmes" olarak bilinen dedektif "Joseph Petrosino"nun Amerika mafyasının peşine düştüğü gerçek bir hikayeden ilham alıyor.

Kimler oynuyor? Leonardo DiCaprio




OPRAH WINFREY


REESE WITHERSPOON

A Wrinkle in Time/Zamanda Kıvrılma–Madeleine L'Engle

Ne hakkında? "Meg Murray" ve kardeşi "Charles'ın" bilim adamı olan babaları ortadan kaybolunca, iki kardeş ve arkadaşları "Calvin" bu işin peşine düşer. Atıldıkları macerada, üç çocuk paralel evrenden uzaya birçok yere yolculuk yapar.

Kimler oynuyor? Storm Reid, Oprah Winfrey, Reese Witherspoon, Mindy Kaling, Levi Miller




NICOLE KIDMAN

Boy Erased–Garrard Conley

Ne hakkında? Kitap, yazarın kendi çocukluğunda yaşadığı kimliğini keşfetmek adına verdiği savaşı anlatıyor. Arkansas'da yaşayan bir din adamının homoseksüel oğlu "Jared'in" ailesi, cinsel yönelimi için onu zorla bir kilise kursuna gönderir. Kendini bulmaya ve anlamaya çalışan genç bir çocuğun verdiği mücadeleyi konu alan hikaye son derece çarpıcı.

Kimler oynuyor? Lucas Hedges, Nicole Kidman, Russell Crowe

COSMO ÖZEL RÖPORTAJ

Sonsuza Kadar Yaşamak İster misin?


James Purefoy


Renee Elise Goldsberry


Joel Kinnaman

Netflix'in geçtiğimiz ay yayına giren yeni bilim kurgu distopyası *Değiştirilmiş Karbon/ Altered Carbon* hepimize "Acaba olur mu bunlar gelecekte" sorularını sorduruyor. Henüz ilk sezonu yayınlanmış olan bu yılın en yüksek bütçeli dizisinin oyuncularıyla Paris'te dizinin felsefesi ve çekimleri hakkında konuştuk.

Özgür Uysal
@etoburzebra

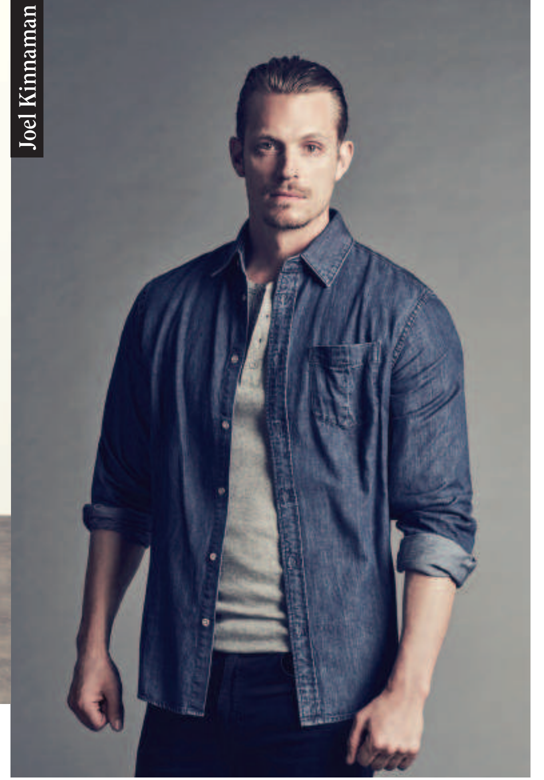
İzlemeyenler için konuyu kısaca özetleyeyim. Hikaye, karanlık ve fazlasıyla teknolojik bir gelecekte geçiyor. Öyle bir gelecek ki omuriliğinize yerleştirilmiş bir diske sizin karakterinizi, anılarınızı, kısacası sizin bilincinizi yüklüyorlar. Beden ölünce bu kart bir başka bedene aktarılıyor ve siz aynı bilinçle bir başka bedende yaşamaya devam ediyorsunuz. Tabii ki yine zenginler daha zengin, fakirler daha fakir şartlarda yaşamaya devam ediyor. Dolayısıyla her izleyenin aklına şu sorular geliyor, "Ölümsüz olmak ister miyim? İstiyorsam da bunu kendi bedenimde mi yaşamak isterim?" Diziye olimpiyatlara hazırlanır gibi vücut yaparak giriş yapmış Joel Kinnaman'a fiziksel olarak nasıl hazırlandığını soruyorum. Kinnaman: "Sonraki projemde aksiyonu bir üst seviyeye çıkarmak istiyordum. Bu projenin hem yapısı hem de çekimlere başlamadan önce hazırlanmaya uzun vaktimin olması benim için harika bir fırsattı. 6 ay boyunca, ağırlık kaldırma, fitness, dövüş sporları gibi farklı alanlarda, günde 3-5 saat civarında çalıştım" diyor.

Ölümsüz Olmaya Nasıl Hazırlanırsın?

İngiltere'den en havalı haliyle gelmiş ve masada, "Evet ben karizmatik bir oyuncuyum" vücut diliyle ağırlığını hissettiren James Purefoy var. Yanında da Renee Elise Goldsberry bütün güzelliğiyle oturuyor. Onlara soruyorum, "Senaryoyu ilk okuduğunuzda, yaratılmış olan dünya ve konsept

hakkında ne düşündünüz" oluyor. James elbette centilmen tavrıyla ilk sözü Renee'ye bırakıyor. Renee, "İlk okuduğumda akıl büken, ezber bozan ve limitsiz olasılıklarla dolu bir hikaye olduğunu düşündüm" diyor. "Teoride harika gözükse de sonuçlarının sosyal olarak ne kadar dramatik olduğunu dizide görüyorsunuz zaten." Dizideki pastanın vişnesi, dünyanın en zengini olan 'Bancroft' karakterini James Purefoy canlandırıyor. Adama yakışmış, hatta bana sorsanız adam zaten 350 yıldır yaşayan bir bilge tonuyla konuşuyor. Rolden hazır çıkmamışken ben de "Ölümsüz ve dünyanın en zengini olan bir karakteri oynamak nasıl bir his? Gerçekte de buna sahip olmak ister miydiniz" diye soruyorum. "Hikayeyi gördüğünüzde, 'Bu senaryoda her şey olabilir. Herkes, her şey değişebilir. Sonsuz olasılık var' diye düşünüyorsunuz. Karakterler kalır ama oyuncular değişebilir; oyuncular aynı kalır ama başka bir karakter onlara yüklenebilir. Sınır yok... 350 yaşında birini oynamaya hazırlanmak da ilginç bir deneyimdi. Vaktimin çoğunu camdan dışarı, ufka bakarak geçirdim" diye esprili anlatıyor Purefoy. "Ölümsüz olmak isterdim ama sadece kendim ölümsüz olmak isterdim" diyerek gülüyor ve devam ediyor: "Dizide beni en çok tedirgin eden, kötü adamların da sonsuza kadar yaşayabildiği oldu. Herkesi ölümsüz yapabilecek bir güç bana verilmiş olsa, onu yırtıp atar ve kimsenin kullanmasına izin vermezdim."


Renee Elise Goldsberry


Joel Kinnaman

Dizinin senaryosu ve sunduğu dünya yeni ufuklar açıyor. Gelişmeler, geleceğe yönelik sorgulamalara elbet sizi de götürecektir.

Bir Gün Gerçek Olur mu?

Purefoy'a da role nasıl hazırlandığıyla ilgili klişe soruyu sormadan olmazdı. James Purefoy'a böyle bir dünyanın bir gün gerçek olup olamayacağını soruyorum. James, "Elbette, her şey mümkün. Hatta bilmiyorum. Senin Instagram hesabın nasıl görünüyor. Sen orada başka, zamansız ve sonsuz bir hayat yaşamaya başladın bile" diyor. "Peki" diyorum, "Gerçek olsa ve bedenden bedene kimliğini aktarabiliyor olsan, aynı bedeni mi seçerdiniz?" Bu soruya Renee, "Aynısını seçerdim; bedenimin nelere, nasıl tepki verdiğini çok iyi farkındayım. Başka birinin bedenine girerseniz içeride ne olacağını bilemezsiniz" diyor. James'se, "24 saatliğine Zidane, Picasso gibi bir karakterin bedenine girmek ilginç bir deneyim olurdu ama eninde sonunda kendi bedenime dönmek isterdim" diye cevaplıyor. Joel'in hayaliyse birkaç yıllığına LeBron James'in bedenine girmek. Herhalde vücut yaptıkça daha dev biri olmak istiyor insan! Sonuçta dizinin senaryosu ve sunduğu dünya yeni ufuklar açıyor. Bu tip sorgulamalara elbet sizi de götürecektir. Ama hayatı da güzel yapan bir sonu olması ve insanın da bunu bilen tek canlı olması değil mi? Ölümsüz bir bedende değil de ölümsüz işler yapıp, ölümsüz aşklar yaşadığınız güzel bir dünya dileğiyle. ■

Bavulları Hazırlayın

Herkesin ezberlediği tatil yerlerini unutun, dünyada görülmesi gereken çok fazla güzellik var. Her biri farklı özellikleriyle sizi kendine hayran bırakacak beş alternatif tatil lokasyonunu keşfedin.

Lara Akyel



Macera Arayanlara Yeni Zelanda



Şehrin koşturmacasından biraz uzaklaşmak, hem dinlenmek hem de maceralara atılmak istiyorsanız Yeni Zelanda sizin için doğru adres. İşte buraya gitmek için beş neden;

✓ Antarktika'nın soğuğu ve rüzgârının hissedilebildiği Kutup Merkezi'nde, bölgeye ait kıyafetleri giyerek kutupları deneyimleyebilirsiniz.

✓ *Yüzüklerin Efendisi* ve *Hobbit* filmlerinin hayranıysanız, Yeni Zelanda'nın kuzeyindeki Hobbit Köyü'nü ziyaret edebilirsiniz.

✓ Curio Bay ve Porpoise Bay'de gündüz keyif yapıp akşam penguenlerin oyunlarını izleyebilirsiniz.

FOTOĞRAF: ISTOCK.COM, GETTY IMAGES TURKEY

✓ Çöl safarisi yapabilir sonrasında teleferikle dağın tepesine kurulmuş restoranda, manzaraya karşı yemek yiyebilirsiniz.

✓ Coromandel Ormanları'nda yürüyüş yaptıktan sonra yüzülebilir şelale ve göllerin tadını çıkarabilirsiniz.









Doğanın İçinde Reykjavik/İzlanda

Doğada huzur buluyorsanız, Reykjavik sizin için biçilmiş kaftan. Soğuk sizin için problem değilse, müthiş bir görsel şölene hazır olun. İzlanda'nın başkenti olan bu büyülü şehirde kuzey ışıkları nefesinizi kesecek. İşte buraya gitmek için beş neden;





✓ Balina keşif turlarına çıkıp unutulmaz bir tecrübe yaşayabilirsiniz.

✓ Soğuk havada sizi ısıtacak jeotermal havuzlarda rahatlayabilir çeşitli masajlar yaptırabilirsiniz.

✓ Dalış yapmaya ilgi duyuyorsanız, Silfra Fissure bölgesinde tüplü dalış yapmalısınız. Nedeni ise buranın Amerikan kıtasıyla Avrupa kıtasının birleştiği nokta olması.

✓ Kış ışıklarının gökyüzünü yeşile boyadığı büyülü geceyi izleyebilirsiniz.

✓ Unesco'nun koruması altında olan doğa harikası The Golden Circle'ı ziyaret edebilir, harika fotoğraflar çekebilirsiniz.



Sakin ve Huzur Dolu Algarve/Portekiz



Soğuktan uzaklaşmak istiyorsanız, Portekiz'in aşık olacağınız şehri Algarve'nin yolunu tutmanızı öneririz. Bu şehir, doğa harikaları, lüks restoranları ve huzur dolu atmosferiyle tatilinizi unutulmaz kılacak. İşte buraya gitmek için beş neden;

✓ Algarve, kışın en düşük 15 derece olduğundan soğuktan kaçanlar için harika bir alternatif.

✓ Portekiz'in Michelin yıldızlı restoranlarının birçoğu Algarve'de bulunuyor. Mum ışığında gurme lezzetleri tatmak için doğru yerdesiniz.

✓ Bakmaya doyamayacağınız yamaçlarında doğa yürüyüşleri yapabilir, kafanızı dinleyebilirsiniz.

✓ Algarve deyince akla gelen deniz mağaraları ve çukurları gezebilirsiniz.

✓ Portekiz'in en ünlü golf parkları Algarve'de. Tatilinize golf öğrenerek eğlence katabilirsiniz.

Tarihin İzinden Gitmek İsteyenlere
Lübeck/Almanya



Almanya'yı birçok kez ziyaret etmiş olmanıza rağmen belki de Lübeck'i hiç duymamışsınızdır. Kanallarıyla Venedik'i andıran, sizi zamanda yolculuğa çıkaracak Lübeck'e gittiğinize pişman olmayacaksınız. İşte buraya gitmek için beş neden;

✓ Lübeck şehri orta çağdan kalma yapılarıyla ünlü. Unesco korumalı sokaklarını keşfetmek ve zamanda yolculuk yapmak serbest.

✓ Buraya gelip badem ezmesi yemeden dönmeyin. Soğuk havada Café Niederegger'ın badem ezmeli çikolatalarının kahveyle birlikte tadını çıkarın.

✓ Beatles grubunun favori şehri olan Lübeck, Hamburg'a çok yakın. Bir saatlik yolculuk sonrası Hamburg'a ulaşabilir, şehri gezip geri dönebilirsiniz.

✓ Şehri çevreleyen kanalda Lübeck'in gece ışıkları eşliğinde keyifli bir yolculuğa çıkabilirsiniz.



✓ Denizciler Derneği olarak 15. yüzyılda inşa edilen Schiffergesellschaft, şimdilerde tavanında ahşap gemilerin asılı olduğu otantik bir restoran. Bu tarihi atmosferde vakit geçirerek, spesiyallerin tadına bakmanızı tavsiye ederiz.

Romantizm Zamanı
Treviso/İtalya

Venedik'in gölgesinde kalmış Treviso, huzurun ve romantizmin adresi. Kanalları, eski yapıları, bağları ve leziz spesiyalleri ile ünlü bu şehri çok seveceksiniz. İşte buraya gitmek için beş neden;



✓ Treviso, Venedik'in daha temiz, sakin ve ucuz hali. Sadece bir saat uzaklıkta bulunan Venedik'i de istediğiniz zaman ziyaret edebilirsiniz.

✓ Treviso, üzüm bağları ve Prosecco şarabı ile ünlü. Mutlaka tadılması gerekenler arasında sayılabilir.

✓ İtalya'nın sembolik tatlısı tiramisunun bu şehirde ortaya çıktığı iddia ediliyor. Le Beccherie restoranında orijinal tiramisunun tadına bakmayı ihmal etmeyin.

✓ Sabah ayrı, akşam ayrı romantik kanalların etrafında bisiklet turuna çıkabilirsiniz.

✓ İtalya'nın tarihi güzellikleri burada da kendini gösteriyor. Neokolasik yapılarda kendinizi kaybetmeniz mümkün.



Yeni Tatlar



Güne Mutlu Başlangıç

Güzel bir kahvaltının çözemeyeceği hiçbir sorun yoktur. Sevdiklerinizle geçen keyifli dakikaları taçlandıran unsursa şık bir kahvaltı takımından başkası olamaz. Korkmaz, Dream Collection Kahvaltı Takımı ile günün en sevilen öğününe neşe katıyor. Sekiz farklı desen seçeneği olan porselen takımlara mutlaka göz atın.



Doğallıktan Yanayız

Zeytinleri hasattan 10 ay sonra satışa sunan Eski Tadında, fermantasyon sürecinde tamamen doğal ve geleneksel yöntemlerden şaşmıyor. Yalnızca, içme suyu ve tuzla hazırlanan zeytinler, sağlıklı olduğu kadar lezzetli de.
eskitadinda.com



Makaron Hiç Bu Kadar Lezzetli Olmamıştı!

Godiva, hem görünüşü hem de lezzetine bayıldığımız makaronu yeniden yorumluyor. Markanın usta şeflerinden Jean Apostolou'nun hazırladığı Godiva Makaron Koleksiyonu'nda bitter çikolata, fıstık, vanilya, fındık ve limon aromalı olmak üzere beş çeşit yer alıyor.

Mickey Tutkunları Yaşadı

Le Creuset, Güzel ve Çirkin ile Pamuk Prenses Koleksiyonları'ndan sonra Mickey Mouse Koleksiyonu ile Disney aşıklarını bir kez daha sevindirdi. Koleksiyonda döküm tencere, Mickey Mouse'un kafası şeklinde kaseler ve baskılı tencere altlıkları bulunuyor.





Yeni Nesil Tatlı

Danissimo, iki yeni ürünü ile tatlı krizlerinde vazgeçilmeziniz olacak. Cheesecake tutkunları için Limon Cheesecake ve çıtırdayan lezzetleri sevenelere özel Çikolatalı Gofret Topları, keyif kahvenize eşlik edecek.

Her Daim Favorimiz Karpuz

Karpuz aromasının yeri çok başkadır. Mevsim ne olursa olsun, sevilerek yenir. Bu sebeple, Olips ailesinin yeni üyesi nane ve karpuz aromalı Olips Mini Mints, alışveriş listemizde şimdiden yerini aldı.



HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

Burada Keyif, Huzur, Lezzet Var



Küçük Bebek'te gözlerden uzak, gizli bir bahçede konuşlanmış harika bir yer Hidden House. Keşfedenlerin müdavimi olduğu mekanda her şey el yapımı, her şey taze, dalından bahçesinden. Kendinizi evinizde hissettiren Hidden House'da Şef Ufuk Oblat'ın hazırladığı lezzetleri tatmakla kalmadık, tariflerini de aldık.



Hidden House'a Gitmek İçin 6 Neden

✓ Sanat sever bir mekan. Her ay yeni bir resim sergisi düzenleniyor.
✓ Sahipleri hayvan dostu. Gelirinin bir kısmını hayvan barınaklarına bağışlıyorlar.
✓ Kahvenin, cevizin, balın, tereyağının, ekmeğin; kısaca her şeyin en tazesi, yöresinden getirtiliyor.
✓ Servis için özel tasarım, el yapımı servisler kullanılıyor.
✓ Kendinizi evde gibi hissediyorsunuz.
✓ Her şey çok lezzetli ve özenli.

1

Ispanak Salatası

(1 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 200 gram baby ıspanak
- 50 gram lor peyniri
- 10 gram kavrulmuş fındık
- 10 gram haşlanmış fasulye

SOSU İÇİN

- Zeytinyağı
- Pirinç sirkesi
- Tuz
- Karabiber
- Nar ekşisi

HAZIRLANIŞI

Ispanakları yıkayıp servis tabağınıza alın. Fındığı kavurun. Ispanakların üzerini lor peyniri, kavrulmuş fındık, önceden haşladığınız fasulyeyle süsleyin. Sos malzemelerini ayrı bir yerde karıştırıp salataya damak zevkinize göre ilave edin.

HAZIRLAYAN: SERPİL ÇEKİN FOTOĞRAF: KORAY IŞIK

2

Avokado Bruschetta

(3 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 3 dilim ekmek
- 1 olgun avokado
- 3-4 kiraz domates
- Dereotu
- 1 çay kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI

Ekmekleri kızartın. Avokadoyu soyup zeytinyağı ve tuzla püre haline getirin ve kızarmış ekmeklerin üzerine sürün. Kiraz domatesleri dörde bölüp üzerine ekleyin. Dereotuyla süsleyin.



Balkabağı Bruschetta

(3 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 3 dilim ekmek
- 150 gram balkabağı püresi
- 50 gram lor peyniri
- 10 gram kabak çekirdeği
- 1 çay kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber



4

HAZIRLANIŞI

Balkabağını doğrayın. Zeytinyağı, tuz ve karabiberle karıştırın. 180 derecede ısıtılmış fırında yumuşayana kadar, ortalama 25 dakika pişirin. Rondoda püre haline getirin. Ekmekleri kızartın. Lor peynirini kızarmış ekmeklerin üzerine sürün. Balkabağı püresini de üzerine yayın. Üzerine kabak çekirdeklerini serperek servis edin.

3

Bonfile Bazlama

(1 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 1 adet bazlama ekmeği
- 100 gram bonfile
- 3-5 adet jalapeno biberi
- Acı sevdiğiniz ölçüde sriracha chili sos (Marketlerde Uzak Doğu sosu olarak satılıyor.)
- 1 yemek kaşı mayonez
- Yeşillik (garnitür olarak)
- Zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Bazlama ekmeğini tost makinesinde biraz kızartın ve ortadan ikiye bölün. Tabanına chili ve mayonezi karıştırarak hazırladığınız sosu sürün. Üzerine jalapeno biberlerini ekleyin. Bonfileyi ince şeritler halinde doğrayıp önceden ısıtılmış tavada tuz karabiberle pişirin. Pişen bonfileyi bazlama ekmeğinin arasına koyun. Yeşillikle beraber servis edin.



Gizli Özne

Aydınlatma, dekorasyonda küçük bir detay gibi görünse de tüm ambiyansı değiştirme gücüne sahip. Farklı konseptlerdeki aydınlatmalardan favorinizi seçin.

Lara Akyel



Pompstore, 319 TL



★Avangart

Sıradışı tasarımların tutkunuysanız, dekore edeceğiniz odada yenilikçi tavrı kucaklayan avangart tarzda lambalara yer açın.

★Eklektik

Farklı tarz, fikir ve konseptleri bir araya getiren eklektik tarz, yaşam alanınıza özgün bir hava katacak. Odanızın bir köşesini bu stile ayırabilirsiniz.



Altıncı Cadde, 369 TL

★Fütüristik

Geleceğe yolculuk başlasın! Modern bir tutum sergileyen yalın tasarımlar fütüristik tarzın olmazsa olmazı.



Ikea, 169 TL

★Minimal

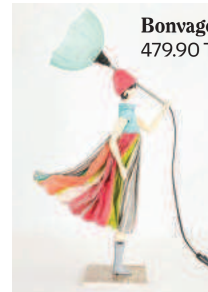
Sadelikten vazgeçemeyenler dekorasyonda minimal stillerden şaşmıyor. Geometrik şekillerin hava kattığı lambalar odanıza bütünlük katacak.



Işık Sepeti, 423.44 TL

★Retro

Vintage tasarımların büyüsüne kapılmamak elde değil. Evinizde 70'ler havası yaratmak için retro tasarımlardan faydalanabilirsiniz.



Bonvagon, 479.90 TL

★Rustik

Doğal materyallerin kullanıldığı rustik tarz ile ortama otantik bir hava katabilirsiniz. Rustik bir ambiyans yaratmak için işe lambalardan başlayın.



Vivense, 450 TL

Teknoloji

Kablosuz Müzik

Müziksiz spor olmaz diyorsanız, Decathlon'un koşu beresi tam size göre. Kışın açık alanda koşu yaparken, kulakları korumak için takılan şapka müzik keyfini bölüyor. Decathlon'un Kalenji isimli Bluetooth'lu koşu beresiyle kablo derdi olmadan özgürce müzik dinleyebilir, motivasyonuzu yükseltebilirsiniz.





İstanbul'un En İyi Sekiz Selfie Noktası

Fotoğrafçı Mustafa Seven, Samsung Galaxy A8 telefonu için İstanbul'un en iyi sekiz selfie noktasını belirledi.

▯ Ayasofya Müzesi ▯ Galata Kulesi ▯ Belgrad Ormanı ▯ İstiklal Caddesi ▯ Haliç Köprüsü ▯ Tema Vehbi Koç Doğa Kültür Merkezi ▯ Ortaköy Sahili ▯ Kız Kulesi



Çevrimdışı Kalın

Youtube'da istediğiniz videoları indirerek internete bağlı değilken izlemenize ve paylaşmanıza olanak tanıyan Youtube Go ile tanışın. İnternet paketinize büyük rahatlama sağlayacak yenilik özellikle trafikte kalanların hayatını kurtaracak.

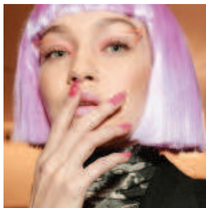




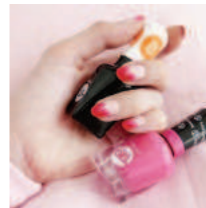
En Güvenli Sosyal Mecra

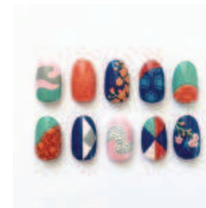
AdColony ve Nielsen şirketlerinin yaptığı araştırmaya göre, 18-55 yaş arası internet kullanıcılarının en güvenilir buldukları sosyal mecra Linkedin oldu. Kullanıcıların kendilerini geliştirmesine yardımcı olan, güncel haberler sunan ve başarı hikayelerini öne çıkaran platform Linkedin, en çok kullanılan uygulamalar arasında.

Instagram'da Takip Etmeniz Gereken 5 Nailart Hesabı


@misspopnails


@aliciatnails


@mpnails


@theillustratednail


@julieknailsnyc

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

Hikayenin Peşinde Koşmak...

Canon Eurasia'nın EOS 6D Mark II fotoğraf makinesinin tanıtımı kapsamında düzenlediği Kayseri, Kapadokya ve Erciyes'i kapsayan fotoğraf gezisinde hikayenin peşine düştük.

Özge Zeki



Canon'la çıktığımız fotoğraf gezisinde ilk durağımız Kayseri'de yılkı atlarının takibi. Nuri Bilge Ceylan'ın unutulmaz *Kış Uykusu* filminde doğaya bırakılan yılkı atlarının hep beraber koştuğu sahne unutamadıklarım arasındadır. Yıllar sonra bu sahneyi yaşamak ayrı bir keyifti. Bozkırın ortasında, beraberce koşan atların görünümünden daha çok özgürlük hissi veren çok az sahne hatırlıyorum hayatımda. Hele onlara eşlik etmek için sulardan sulara giren köpekler! Soğuk havaya aldırmadan görevlerini yerine getiren bu köpeklere hayran olmamak, sarılmamak imkansız. Tabii bu büyüden uyandıktan sonra o anları ölümsüzleştirmek lazım. 765 gramla dünyanın en hafif tam kare sensörlü DSLR fotoğraf makinesi EOS 6D Mark II, benim için uygun bir seçimdi. Hafiflik bence bu tür çekimlerde önemli özellik. Cep telefonunun otomatik çekimlerine alıştığımız şu günlerde fotoğraf makinesinin görüntü kalitesi, alan derinliği inanın, ilaç gibi geliyor.

Balon Turu

Sırada Kapadokya'da balon turu var. Her sabah erkenden yaklaşık 100 balon havalanıyor bu eşsiz deneyim için. Bizim balonda fotoğrafa, hikayeye ömrünü adamış Çoşkun Aral'ın olması büyük şans. Bizlere fotoğrafçılığın inceliklerinden bahsediyor, Serengeti'deki balon maceralarını tatlı tatlı anlatıyor. Paha biçilemez bir deneyim; daha ne olsun! Herkes en iyi kareyi, en iyi kompozisyonu yakalamanın peşinde. Tabii sonrasında kareler paylaşılıyor, sosyal medya yüklemeleri ve fotoğraf kritikleri yapılıyor. İşleri, e-postaları düşünmeden sadece fotoğraf çekip yeni hikayeler kurguladığımız bu seyahatlerin ne kadar ilham verici olduğunu düşünerek ayrılıyorum Kayseri'den. ■







Tepsi mantısı

Kayseri Mutfağı

Kuşkusuz özel bir geziye özel yemekler eşlik etmeliydi. Yerel yemeklerin meraklısı olarak Kayseri'yi neden bu zamana kadar ihmal etmiş olduğumu anlamış değilim. Tam da glütensiz beslenmeye başlamaya hazırlanırken efsane Kayseri mutfağı, bütün kararlarımı altüst etti. Size tepsi mantısını mı, kıymalı yağlamayı mı, inceliğiyle dillere destan yaprak sarmayı mı, kuşbaşılı pide cıvıklıyı mı anlatsam; bilemedim. Bu şehirde herhangi bir restorana gitseniz minimum karşılaşacağınız yemek kalitesi bile en üst düzeyde. Bizim deneyimlediğimiz Çemen's Gurme Mutfak (@cemens.gurme) harika yemekleri tadabileceğiniz bir restoran. Kayseri turundan birkaç kilo fazlalıkla döneceğiniz garanti ama inanın, buna değer!

Panik Yok, Kimse Donmadı!

Red Bull'un Erciyes Kayak Merkezi'nde düzenlediği geleneksel Kar Havuzu etkinliğindeydik. 31 yarışmacı en şık, çılgın, yaratıcı kostüm, makyaj ve aksesuarlarıyla zirveden kayarak buz dolu havuza atladılar! Jüri en iyileri belirledi.

31 yarışmacının atlayışları mükemmel olmalı, suya düşerken ekipmanları maksimum şansla sağlam kalmalıydı. Kostümler el emeği göz nuru tasarlanmış olmalıydı. Aralarında Türk moda dünyasının ünlü isimlerinden Özlem Süer'in de bulunduğu jüri, bu kriterler doğrultusunda en iyi üç yarışmacıyı belirledi.

Bu sene trendleri yakından takip edip kendi tasarladığı kostümüne uyarlayabilen ve buz gibi havada buz gibi bir havuza atlayışlarını gerçekleştiren favori yarışmacılarımızı takdim edelim...

1

Birinciliği Frozen Vikings takımından Nehir Solmaz ile Tolga Sormaz elde etti. Eski kumaş ve deri parçaları, kemerle birleştiren Nehir Solmaz, güçlü bir Viking kadını görüntüsüyle büyük beğeni topladı.

2



Hababam Sınıfı'nın popüler karakterlerinden Badi Ekrem de vardı. Badi Ekrem'le artık özdeşleşmiş eşofman takımıyla havuza atlayarak ikinciliği kaptı.

3



Yarışmanın üçüncüsü Titanic Ship by Happens oldu. Kült Titanic filminden ilhamla Furkan Kılıç-Bugay Çağlar ikilisi şahane bir atlayış yaptılar.

4



Genç oyuncu İlayda Akdoğan son dönemin popüler dizisi *La Casa De Papel*'den esinlendiği kostümüyle atladı.

5



Eski Survivor yarışmacısı Bulut Özdemiroğlu aslında jürideydi ama finalde bir çılgınlık yaptı ve o da havuza atladı.

6



Angelina Jolie'nin sinemada canlandırdığı kötü peri Malefiz karakterini canlandıran Zeynep Melis Kayalar göz kamaştırıcıydı.

7



Efsane bilim kurgu karakteri Megatron da mücadelesini verdi. Kötü karakterlerin en meşhur robotu Megatron, kar havuzunda korkutucu ifadesiyle ilgi çekti.

8



Son zamanların en etkileyici karakterlerinden Khaleesi, deri parçalardan oluşan kostümüyle buz gibi suyun içinde de güçlü görüntüsünden ödün vermedi.

9



Erkek yarışmacılar arasında en dikkat çeken kostümlerden biri Alaaddin oldu. Yelek, fes ve sihirli lamba üçlüsü masumane görüntüsüyle akıllarda kaldı.

10



Yarışmanın en ürpertici finalistlerinden Selahattin Duman, tam iki haftada hazırladığı ölüm temalı kostümü ve yoğun makyajıyla öne çıktı.





















1) Neon Enerjisi Aldo 2018 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu, neon renkleriyle kalbimizi çaldı. 80 ve 90'ların retro tarzını yansıtan koleksiyonda, çiçek desenleri özlenen baharı müjdeliyor.

2) Gün Boyu Zindelik Metabolizmayı hızlandıran, vücut direncini güçlendiren ve kilo vermeye yardımcı olan yeşil çayı seviyorsanız, Beta Tea'nin farklı damak tatlarına hitap eden yeşil çay çeşitlerini denemelisiniz.

3) Tatlı Durağı Klasik waffle tatlarını özel malzemelerle yeniden yorumlayan Bubble Wrap, Kadıköy Moda'nın favori tatlı duraklarından biri oldu. Yolunuz Moda'ya düşerse, çilekli, Oreo'lu, mangolu, elma ve tarçınlı wrap'lerin tadına bakmalısınız.

4) Minimal Yaklaşım Calvin Klein Bahar Koleksiyonu'nda sadeliği ön plana çıkarıyor. Beş renk seçeneği ile farklı tarzlara hitap eden saat modelleri, şık bir stilin tamamlayıcısı.

5) Üç Ödül Birden Antalya'da bulunan Cornelia Otelleri, turizm dünyasının Oscar'ı olarak kabul edilen World Travel Awards'ta üç ödül birden kazandı. "Dünyanın En Donanımlı, En İyi Her Şey Dahil Oteli" ödülünü beşinci kez kazanan Cornelia Diamond Golf Resort Spa, bir kez daha başarısı ile dikkatleri üzerine çekti.

6) Macera Peşinde Yürüyüş, tırmanış, ve koşu gibi açık hava sporlarıyla ilgiliyseniz, bahar aylarının değişken hava koşullarına uyum sağlayacak ürünler için Columbia'ya uğrayabilirsiniz.

7) Tamamlayıcı Aksesuar Gece stilinin en önemli tamamlayıcısı şüphesiz topuklu ayakkabılar. Hotiç'in 2018 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu'nda her stile uyum sağlayacak joker ayakkabı modelleri, aksesuar tutkunlarının yüzünü güldürecek.

8) Egzotik Desenler Gusto, 2018 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu puantiyeler, çizgiler, egzotik palmiye ve çiçek desenleri ile içinizi açacak. Koleksiyon, yüksek bel pantolon, bele oturan etekler ve nostaljik görünümlü elbiseleriyle 60'lı yıllara gönderme yapıyor.

9) Bahara Hazırlık Coquet Accessories, ilkbaharı rengarenk karşılıyor. Yeni sezonda krokodil desenli çantaları, cıvıl cıvıl renkli şalları ve gümüş takılarıyla stilinize dinamizm katabilirsiniz.

10) Ev Modu Bazı günler evde pijamayla vakit geçirmek hepimize iyi geliyor. Penti bu keyifli anlara renk katmak için Ev Giyim Koleksiyonu hazırladı. Sarı ve yeşil tonlarının ağırlıklı olarak kullanıldığı koleksiyonda, bahar çiçekleri ve mimozalar pijamalara hareket katıyor.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL





















11) Sanatsal Bakış Dilek Hanif 2018 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu üç ayrı gruptan oluşuyor. “Almond Blossom” ve “Flower Garden” Vincent Van Gogh ve Gustav Klimt'in eserlerini yansıtırken, “Coctail” gösterişli gece elbiselerinden oluşuyor.

12) Enerjik Tasarımlar Fosforlu ve metalik renklerin göze çarptığı Fineapple'ın hareketli koleksiyonunda bel çantalarından, capcanlı kürklere, diz üstü çizmelerden, esprili çıkartmalara birbirinden eğlenceli tasarımlar sizi bekliyor. *@fineappletr*

13) Harekete Geçin Ümraniye'de açılan Fitness Must'ta sağlıklı bir görünüme kavuşmanız için grup çalışması yapılıyor. Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Fitness Must'ın oluşturduğu Akademik Araştırma Ekibi, gruplara hedeflerine ulaşmaları için profesyonel destek sağlıyor. *fitnessmust.com.tr*

14) Pastel Dünya Ilık bahar günlerine kavuşmaya az kaldı. Forever New, “Bohemian Bloom” Koleksiyonu ile dolabınızı baharın ruhunu yansıtan pastel renklere boyamayı hedefliyor.

15) Yıldönümü Kutlaması Camper, ikonik Twins modelinin 30. yılını kutluyor. 2018 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu öncesinde satışa sunulan 30. yaş koleksiyonununda renkler kontrolü ele alıyor.

16) Snoopy Geri Döndü! Çok sevilen çizgi film kahramanı Snoopy, artık Levi's ürünlerinde. Levi's, 2018 İlkbahar/Yaz koleksiyonunda sweatshirt, tişört, bere, bandana, el çantaları ve kasketlerde karşınıza Snoopy çıkabilir.

17) Toprak Kokusu Kastamonu Daday'da bulunan İksir Resort Town Tatil ve Yaşam Kasabası, dinlenmek için biçilmiş kaftan. Ballıdağ eteklerinde hizmet veren eko turizm merkezi, doğa tutkunları için ideal. *iksirresorttown.com*

18) Bir Taşla Yedi Kuş Karaca'nın yeni mutfak aleti Prochef, yedi fonksiyonu tek üründe sunuyor. Mutfakta sıkça ihtiyaç duyduğumuz meyve sıkacağı, rende, blender, parçalama, hamur yoğurma, mikser ve kıyma çekme özelliklerini bir arada sunan Prochef'i son derece pratik.

19) Sağlıklı İçerik Hipp'in hassas ciltlere özel organik badem özlü vücut banyo jeli, paraben, renklendirici, koruyucu içermiyor ve cildin doğal koruma mekanizmasını güçlendiriyor.

20) Alpler'e Yolculuk Lezzetini gerçek Bourbon vanilya çubukları, aromatik kakao ve Alpler'den gelen taze sütten alan Loacker gofretleri, tatlı krizlerimizde hep bizimle.





















21) Konforlu Adımlar Lumberjack'in ayak anatomisini destekleyen yeni koleksiyonu, şıklığın yanı sıra konfora da önem verenler için birebir. Yüksek tabanlı sneaker'lar, koleksiyonda dikkatimizi çeken modeller arasında.

22) Kamp Ateşi L'unica, balkonlara, teraslara, kış ve yaz bahçelerine renk katacak Happy Cocooning Şömine Masası ile ev ortamında kamp ateşi havası yaratıyor. *lunica.com.tr*

23) İnce İşçilik Machka, 2018 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu'nda fırfırlar ve tüylerle hareketlenen stiller önümüzdeki sezon sık sık göreceğimiz modeller arasında. Koleksiyonda pastel ve canlı renkler ustaca harmanlanıyor.

24) Çarpıcı Gözler İyi şans getirdiğine inanılan geleneksel koruma sembolü olan göz, L'objet'nin yeni koleksiyonu "Lito"da başrolde. Luxuria mağazalarında bulabileceğiniz koleksiyon birbirinden orijinal parçalarıyla bulunduğu odaya bambaşka bir hava katacak. *luxuria.com.tr*

25) Karizmatik Sadelik Minimal tasarımlardan şaşmayan erkekler, Mudo 2018 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu'nda stiline uygun parçalar bulabilir. Klasik çizgideki tasarımların yer aldığı koleksiyonda, mavinin tonları, kırmızı, sarı, beyaz, yeşil ve gri renkleri göze çarpıyor.

26) Renk Cümbüşü Ng Style'ın 2018 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu "Rüyalar Alemi" üç gruba ayrılıyor. "Gezgin Ruh" canlı tonlar; "Düş Yolu" pastel tonları ve "Sanal Macera" ise lila, yeşil gibi alternatif renklerden oluşuyor.

27) Alternatif Lezzetler Bomontiada'dan sonra Bebek'te kapılarını açan The Populist, spesiyalleri ve eğlenceli dekorasyonu ile keyifli vakit geçirmek isteyenlerin favori adresi olmaya aday.

28) Aşkın Sembolü Pandora, pembe ve kırmızı tonlarının ağırlıkta olduğu kalp şeklindeki mücevherleri ile kalbinizi ısıtacak. Sevgi ağacı sembollü kolye sevdikleriniz için harika bir hediye alternatifi.

29) Güçlü Bariyer Soğuk hava kuru ciltleri daha da kurutarak kaşıntı ve tahriş gibi çeşitli reaksiyonlara sebep oluyor. Cetaphil'in Restoraderm Serisi, cildin lipid üretim sürecine katkıda bulunarak cilt bariyerinin kendini onarma yeteneği kazanmasına destek oluyor.

30) Geleneksel Buluşma Acıbadem Kadıköy Hastanesi, belli periyodlarla gerçekleştireceği Adım Adım Anneliğe buluşmasının ilkini gerçekleştirdi. Buluşmalarda anne adayları, doktorlarla bir araya gelerek hamilelik ve yeni doğan sürecine dair tüm merak ettiklerini sorabilecek.





















31) Dünya Fuarı Porland, dünyanın en önemli ticaret fuarlarından biri olan Ambiente Fuarı'nda ilk kez yer alıyor. İddialı porselen üreticilerinden biri olan Porland, fuarda yeni sezon ürünlerini tanıtıyor olacak.

32) Yarım Asırlık Model Puma, ikonik ayakkabı modeli Suede'in 50. yılını özel tasarımlarla kutluyor. Yıldönümüne özel müzik, moda, sokak ve pop kültürünün ikonları ile işbirliği yapılarak tasarlanacak özel koleksiyonlar yakında satışa çıkacak.

33) Kadınlara Özel Jest Renaissance İstanbul Polat Bosphorus Hotel'de hizmet veren R Fitness&Spa, kadınlara 8 Mart'a özel kampanyalar sunuyor. Spora yazılmayı düşünenler, Mart ayı boyunca sınırsız üyelik, 12'li pilates dersi ve masaj paketlerinde yapılacak indirimi kaçırmasın.

34) Fonksiyonel Çantalar Yenilikçi fikirleriyle ilgimizi çeken Reisenthel, çevre dostu katlanabilir alışveriş ve sırt çantalarıyla son derece işlevsel. İstediğinizde clutch boyutuna gelen sırt çantalarına mutlaka göz atın. *bagitgo.com*

35) 25 Ödül Birden Otel ve seyahat değerlendirme sitesi Tripadvisor kullanıcılarının oyları sonucu verilen Travelers' Choice 2018 Ödülleri'nde 10 Rixos oteli 25 kategoride en iyiler arasına girdi. Türkiye'den Rixos Pera listede yer aldı.

36) Bitmeyen Mum Oda kokusu, mum, duş jeli, kolonya ve ev tekstili gibi geniş bir ürün yelpazesine sahip olan S'ra ile tanışın. Markadan aldığınız mumlar bittiğinde, yeniden doldurtabiliyorsunuz. *srasahin.com*

37) Hint Kültürü Sanayi 313'ten Hint kültürünü yansıtan Resort 2018 Koleksiyonu'nda, şifondan satene farklı ve zıt formlar birbirini tamamlıyor. Koleksiyonda limon sarısı, kobalt mavisi, mor menekşesi, ve ahududu bordosu öne çıkıyor.

38) Özgür İfade Avon'un sevilen serisi Eve'in yeni koleksiyonu "Discovery" üç farklı parfümü ile satışa çıktı. Her biri farklı notalara sahip "Confidence", "Alluring" ve "Elegance" isimli kokulardan sizi yansıtan parfümü seçerek kendinizi özgürce ifade edebilirsiniz.

39) Ekose Çılgınlığı Yeni sezonda sık sık göreceğimiz ekose deseni, sade tasarımlara çarpıcı bir hava katıyor. Vakko'nun ekose desenli bordo deri ceketi bu baharın en havalı parçalarından biri olmaya aday.

40) Mor Palet Pantone tarafından 2018'in rengi seçilen Ultra Violet, pijama, gecelik ve sabahlıklarda enerji saçıyor. Dagi'nin Ultra Violet Koleksiyonu'nda öne çıkan desen ve detaylar ev stilinizi bir üst seviyeye taşıyacak.

Angie'de Buluşalım





"Bu ara kim, nereye gidiyor; nerede eğleniyor" diyorsanız hemen cevap verelim: Bebek'te yeni açılan Angie'ye. Haftanın beş günü, sahnesinde farklı bir müzisyeni ağırlayan mekan, özlediğimiz canlı müzik konseptinin hakkını veriyor.

Damla Durak

İsmini Rolling Stones'un unutulmaz şarkılarından *Angie*'den alan mekan, İstanbul'un eğlence hayatına farklı bir bakış açısı kazandırmakla kalmayıp, kendi müdavim kitlesini de şimdiden oluşturmuş durumda. Çarşambadan pazara haftanın beş günü 19:00-03:00 saatleri arasında hizmet veren Angie, dekorasyonu ve imza kokteylleriyle öne çıkıyor. Fiyatlar ise 25-45 TL arasında değişkenlik gösteriyor.

Yoo Mimarlık imzasına sahip ve 200 kişiyi ağırlayabildiği için özel davetlere de çok uygun. Klasik ve retro öğeleri birleştiren atmosferiyle, Bebek semtinin dokusuna uyum sağlayan rahat ve samimi bir ortam arıyorsanız, burada beklentiniz fazlasıyla karşılanacak. DJ performanslarının yanı sıra özlem duyulan kaliteli canlı müziği de sahnesine taşıyan Angie'de program haftalık belirleniyor ve Instagram hesabından (@angiebebek) duyuruluyor; takipte olun! Gitmeden önce ise mutlaka rezervasyon yaptırmanızı öneririz. ■

Adres: Bebek Mah., İpek Sok., Bebek-Beşiktaş
Telefon: (0 545) 326 84 34



Angie, içine çeken atmosferi ve konfor sunan dekorasyonu sayesinde size kendinizi son derece samimi bir arkadaş ortamında hissettiriyor.

Ne Giyilir?



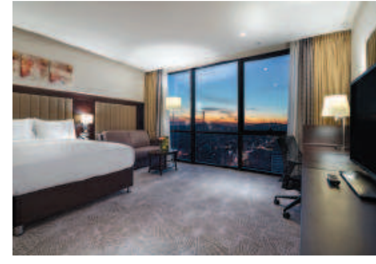
Kusursuz Davetler



Konu düğün mekanı olunca, sonsuz opsiyon arasından seçim yapmak pek kolay değil. Fakat içiniz rahat etsin, Ümraniye'de açılan Hilton Garden Inn, etkileyici balo salonu ve ayrıcalıklı hizmetleri ile düğününüzü unutulmaz kılmayı vaat ediyor.

Lara Akyel

Romantik bir evlenme teklifi ile başlayan macera, görkemli bir düğün ile taçlanıyor. Bu süreçte kusursuz bir düğün için her detay en ince ayrıntısına kadar hesaplanıyor. Hazırlık evresinin ilk aşaması da düğün mekanını seçmek oluyor. Ümraniye Canpark Avm'de açılan Hilton Garden Inn, bu konuda oldukça iddialı. Otelin deneyimli ekibi, planladığınız organizasyonlar için tüm hazırlıkları sizin isteklerinize uygun şekilde gerçekleştiriyor. İhtişamlı balo salonu dilediğiniz şekilde süslenerek 250 kişiye kadar davetlere ev sahipliği yapabiliyor. Nişan partilerinden, bekarlığa veda gecelerine, görkemli düğünlerden, küçük kutlamalara her detay sizin düşlediğiniz gibi hayata geçiyor. Geriye kutlamaların tadını çıkarmak kalıyor.



Düğün saatine kadar, size otelin panoramik şehir manzarasına sahip odasında leziz ikramlar eşlik edecek.

Mutlu Eden Jestler

Hilton Garden Inn İstanbul Ümraniye, çiftlere düğünlerinin daha keyifli geçmesi için bir takım özel jestler de sunuyor. Düğün öncesi çiftlere sunulan hazırlık odasında, gelin ve damadın heyecanlı dakikalarında konforlu ve mutlu olmaları için her şey düşünülmüş. Çiftler düğün saatine kadar, panoramik şehir manzarasına sahip ferah bir odada, lezzetli ikramlar eşliğinde stresten uzak, keyifli vakit geçiriyor. Kusursuz bir düğünün ardından gelin ve damat kendileri için ayrılmış olan modern balayı odasında karşılanıyor ve ertesi sabah özel kahvaltı servisi ile güne mutlu başlıyor. Bununla birlikte, otelde konaklayan tüm misafirler indirimli oda fiyatlarından da faydalanabiliyor. ■

hilton.com.tr







BALIK

19.02-20.03

Spot ışıkları üzerinizde. Parlamaya hazır olun. Ayın 7'sine kadar Güneş, Venüs ve Merkür burcunuzda olacak ve bu sayede hem iş hem aşk hayatınızda dikkatleri üzerinize çekeceksiniz. Net olursanız isteklerinize daha kolay ulaşabilirsiniz. Ayın 23'ünde alacağınız bir haber, maddi konulara daha gerçekçi yaklaşmanızı ve harcamalarınızı düzenlemenizi sağlayabilir. BU YIL: Tanışacağınız iyi insanlar sayesinde karşınıza birçok fırsat çıkacak. Temmuz'da gerçekleştireceğiniz seyahat, hayatınızın farklı alanlarında size ilham verecek. Sonbahar aylarında aşk ayaklarınızı yerden kesebilir. Ocak ayındaysa yepyeni bir işe başlayabilirsiniz.

BALIK KADINI
Kesha
01.03.1987





KOÇ

21.03-19.04

Ayın 7'sinde Venüs ve Merkür burcunuza geldiğinde hayatınızın farklı alanlarında işler çığırından çıkmış gibi hissedebilirsiniz. Sakinliğinizi koruyun. 23'ündeki Merkür gerilemesi nedeniyle söyledikleriniz yanlış yerlere çekilebilir. **KOÇ ERKEĞİ:** Şu sıralar kafası çok meşgul. Size ilgisini ve sevgisini ölçmek için doğru zamanda olduğunuzu söyleyebiliriz.

BOĞA

20.04-21.05

Arkadaşlıklarınızda hayli şanslısınız. Size kendinizi dünyanın merkezindeymiş gibi hissettiriyorlar. Ayın 1'indeki dolunayla kutlama moduna gireceksiniz. Sonraki birkaç günü evde sakince dinlenerek geçirin. **BOĞA ERKEĞİ:** Milyonlarca farklı yöne çekildiğini hissediyor. Onunla geçireceğiniz sakin hafta sonu, yönünü bulmasına yardımcı olabilir.

İKİZLER

22.05-20.06

Tebrikler! Sonunda emeklerinizin karşılığını alacaksınız. Ayın 11'inde parlak fikirlerinizi gündeme getirirseniz önünüzde yeni yollar açılabilir. Bu enerjiyi 17'sinde yıllık hedeflerinizi belirlerken kullanın. Basit konuların motivasyonunuzu düşürmesine izin vermeyin. **İKİZLER ERKEĞİ:** İşte tüm ipler onun elinde. Desteğinizi hissettiğinde çok daha başarılı olabilir.

YENGEÇ

21.06-22.07

Hayatınıza yeni giren insanlar bakış açınızı değiştirmenizi sağlayacak. Ayın 7'si itibariyle yaratıcı enerjinizi yansıtabileceğiniz fırsatlar ortaya çıkacak. Normal şartlarda tipiniz olmayan biri aşk hayatınıza renk katabilir. **YENGEÇ ERKEĞİ:** Evden çıkma zamanı. Ayarlayacağınız muhteşem tatil planıyla koltuktan kalktığına pişman olmayacak.

ASLAN

23.07-22.08

Yakın zamanda olumlu değişimler yaşayabilirsiniz. Kariyerinizde farklı yöne gitme cesaretini gösterirseniz daha büyük adımlar atmak için de kendinizi hazırlayabilirsiniz. 28'inde hedefleriniz doğrultusunda attığınız adımlar size hayal bile edemeyeceğiniz mutluluklar yaşatabilir. **ASLAN ERKEĞİ:** Şu sıralar huysuzluğu üstünde. Onu kendisiyle baş başa bırakın.

BAŞAK

23.08-22.09

Bütün gezegenler adeta aşkı ayağınıza getirmek üzere sıralanmış durumda. Ayın 1'indeki dolunayda veya 17'sindeki yeniayda yepyeni biriyle tanışabilirsiniz. Gerçekçi olmayan beklentilerinizi rafa kaldırırsanız hayatın her alanında mutluluğu yakalayabilirsiniz. **BAŞAK ERKEĞİ:** Duygularınızı dile getirmek için doğru zamanı bekliyorsanız şimdi tam sırası.

TERAZİ

23.09-22.10

Hayatınızda dengeyi kurma ayındasınız. İstikrarınızı korursanız istediğiniz düzene kavuşabilirsiniz. Ayın 23'ündeki Merkür gerilemesi sizi zorladığında sorunları kişisel algılamazsanız daha kolay çözebilirsiniz. **TERAZİ ERKEĞİ:** Yüksek beklentiler içinde olması stres seviyesini artırıyor. Her zaman yanında olduğunuzu ona gösterin.

AKREP

23.10-21.11

2018 yılının en güzel ayını yaşamaya hazır mısınız? Spontan davranmayı göze alırsanız kendinizi muhteşem planların içinde bulabilirsiniz. Ayın 13'ünde yüksek enerjiniz karşınıza beklemediğiniz bir yakışıklıyı çıkarabilir. Ay sonunda işinize odaklanın. Kriz anında kurtarıcı olabilirsiniz. **AKREP ERKEĞİ:** Peşinizde olmaktan hoşlanıyor. 'Elde etmesi zor' rolünü oynayın.

YAY

22.11-21.12

Dramatik olayların iş yerinde dikkatinizi dağıtmasına izin vermeden konsantrasyonunuzu koruyun. Ayın 17'sine kadar burcunuzda kalacak Mars, önünüze çeşitli fırsatlar çıkarabilir. Ayın sonuna doğru beklenmedik şekilde aşk hayatınız canlanabilir. **YAY ERKEĞİ:** Sakinlikten yana olduğu bu günlerde evde hazırlayacağınız romantik yemekle kalbini fethedebilirsiniz.

OĞLAK

22.12-19.01

Hedefleriniz doğrultusunda tam gaz yolunuza devam edin ve çevrenizdekilerin zaman zaman dile getirmekten çekinmediği saçma yorumlara kulaklarınızı tıkayın. Ayın 17'sinde Mars'ın burcunuzu etkisi altına almasıyla enerjiniz tavan yapacak. **OĞLAK ERKEĞİ:** Şu sıralar iş yoğunluğundan başını kaldıramasa da kısa hafta sonu kaçamağı aşkınızı alevlendirmeye yetecektir.

KOVA

20.01-18.02

Bu ay auranızla herkesi etkileyeceksiniz. Ayın 21'inden sonra daha sosyal olmaya çalışın. Sevdiğiniz insanlara zaman ayırmak sizi ekstra mutlu edecek. Ay sonundaki Merkür gerilemesinden olumsuz etkilenmemek adına konuşmalarınıza dikkat etmenizde fayda var. **KOVA ERKEĞİ:** Sizinle zaman geçirmeyi dört gözle bekliyor. Ortak bir spa randevusu alabilirsiniz.

BALIK ERKEĞİ
Aziz Ansari
23.02.1983

Doğum günü çocuğu eğlenceye hazır ve bu günü sizinle geçirmeyi umuyor. Ona kendini iyi hissettireyim derken bütçenizin dışına çıkmamaya dikkat edin. Sonuçta aşk karın doyurmuyor.



Stresliyken Nasıl Birisiniz?

1. Öğleden sonra önemli bir sunumuz var fakat notlarınızı bulamıyorsunuz. Siz:

__A 2007 yılında Britney Spears'ın yaşadığına benzer sinir krizi geçirir ve masadaki her şeyi dağıtıp notlarınızı bulmaya çalışırsınız.
__B Sunumu doğaçlama yapmaya karar verir ve patronunuzun herhangi bir tuhaflık fark etmemesini umarsınız.
__C Sunum mu? Hafta sonu için parti planları yapmakla meşgul olduğunuzdan sunum işini iş arkadaşlarınıza bırakırsınız.

2. Genel ruh halinizi yansıtacak emoji seçecek olsanız bu hangisi olurdu?

__A 😤 __B 😬 __C 🖖

3. Kimseyi tanımadığınız bir partiye gittiniz ve en yakın arkadaşınızın gelmesini bekliyorsunuz. Zamanınızı nasıl geçirirsiniz?

__A Arkadaşınızdan orada olduğunu belirten mesaj gelene kadar lavaboda saklanırsınız.
__B Evin kedisiyle tanışır ve bekleme zamanının tamamını onunla geçirirsiniz.
__C Tek başınıza takılır ve kalabalığı süzersiniz.

4. Tüm aile bireyleri toplandınız ve büyükanneniz hayatınıza dair sorularla sizi köşeye sıkıştırmak üzere. Siz:

__A Günler önceden düşünüp planladığınız açıklamaları kafanızda sıraya dizer ve bu gerginlikten en kısa zamanda kurtulmayı umarsınız.
__B Sorduğu soruları duymak istediği şekilde cevaplarsınız.
__C Sorgulanma süresi size gelmeden yemeğinizi hızla bitirir ve başka odaya kaçarsınız.

5. Ev arkadaşınız bir haftadır bulaşıkları yıkamadı ve bir saat içinde hoşlandığınız yakışıklı size gelecek. Ne yaparsınız?

__A Buluşmayı iptal edersiniz. Hayatınızın aşkı olma potansiyeli olan birinin evinizi bu şekilde görmesini istemezsiniz.
__B Pasif-agresif ruh haliniz sizi ele geçirir ve her yeri tertemiz yaparsınız.
__C Bulaşıkları olduğu gibi bırakırsınız. Muhtemelen mutfağa girme gereği duymayacaktır.



Değerlendirme

Çoğunlukla A
Anksiyete Eşiğinde

Genel olarak gün içinde sakinleşmek için uzun zamana ihtiyacınız oluyor. Ara sıra gerginliğin sizi ele geçirmesi normal olsa da stres nedenlerinizi 'stres olmaya değer' ve 'stres olmaya değmez' olarak başlıklara ayırırsanız ruh halinizi kontrol altında tutmanız kolaylaşabilir.

Çoğunlukla B
Yüksek Doz Sorumluluk

Stresle baş etmekte iyi olsanız da genellikle tüm sorumluluğu ve sorunları tek başınıza üstleniyorsunuz. Başkalarını rahatsız etmekten hoşlanmasanız da bu sağlıklı bir bakış açısı değil. Kendi ruh halinizi sabote etmek yerine çevrenizdekilerin sorumluluk almasını sağlayın.

Çoğunlukla C
Umarsızlığa Ramak Kala

Herkes stressiz hayatın hayallerini kurarken siz bu hayali yaşıyorsunuz. Fakat zaman zaman çevrenizdekiler üzerinde hiçbir konuyu umarsamıyor izlenimi bırakabilirsiniz. Hem iş hayatında hem de sosyal hayatta yarı yolda kalmak adına duygularınızı belli etmenizde fayda var.

FOTOĞRAF: MARTIN-DM/ISTOCK.COM


FURLA
FURLA
FURLA
ITALY 1927
İSTANBUL: AKASYA, İSTİNYE PARK, KANYON
ANKARA: NEXT LEVEL, İZMİR: POINT BORNOVA, TÜM VETRINA MAĞAZALARI
FURLA.COM #the furlasociety